şcoala părinţilor

„Viaţa este o flacără ce se stinge întotdeauna, dar recapătă scîntei de cîte ori se naşte un copil"

BERNARD SHAW

Îndelungul travaliu cotidian, presărat de griji şi de bucurii, care este educaţia, *a pus întotdeauna mamelor nesfîrşite întrebări şi nu încetează a le pune. Este atît de firească dorinţa tinerelor mame de a-şi creşte copiii cu pricepere chiar din prima zi de viaţă! Am selectat pentru ele — ca o continuare a iniţiativei luate în almanahul nostru din anii trecuţi — cîteva din nesfîrşitele probleme care se ivesc, se rezolvă, ori domină cu semnele lor de întrebare experienţa maternă la toate vîrstele copilăriei — poate mai dificile, poate mai greu sesizabile, dar cu semnificaţii profunde în formarea personalităţii copilului...*

de
CICI IORDACHE
Consultant ştiinţific: dr. VALENTINA RADU, cercetător principal la Institutul de psihologie.

Ce ştie să facă sugarul dv?

Din prima clipă de viaţă, copilul începe să-şi cucerească, puţin cîte puţin, independenţa. Pentru a trece această mare punte, va trebui să facă mii şi mii de „paşi", de mici progrese, de extraordinare cuceriri. Reuşita depinde considerabil de ajutorul părinţilor. Ei sînt datori să ştie *ce poate* şi *ce trebuie* să facă un copil normal în primele luni de viaţă, apoi în primii ani ş.a.m.d.

Lumea micuţului — limitată iniţial la cîteva acţiuni posibile — se lărgeşte pe măsura progreselor lui motorii.

Fiecare nouă achiziţie, întinzînd cîmpul de investigaţie al copilului, îi aduce obiectele mai aproape şi le face, mai de înţeles.

Întîi gura, apoi privirea, apoi mîinile şi mai tîrziu deplasarea lui liberă se vor pune în serviciul explorării sistematice a mediului înconjurător. *Ceea ce el ştie să facă, ne informează despre ceea ce cunoaşte şi înţelege, despre evoluţia lui intelectuală şi afectivă.*

Cu tabloul care urmează puteţi efectua un sondaj asupra dezvoltării copilului în primele 8 luni. Nu-l luaţi prea rigid; cuprinde doar indicaţiile generale. Vîrstele înscrise reprezintă o medie; fiecare copil are ritmul său de creştere. O decalare de cîteva săptămîni şi chiar de o lună înainte sau după poate fi normală. Copilul nu va fi nici mai mult, nici mai puţin inteligent; întîrzierea iniţială se va estompa. De asemenea, se poate întîmpla ca unii dintre copii să fie în avans la unele puncte şi în întîrziere la altele: fiecare cu personalitatea lui!

Performanţele descoperirilor

Tabloul performanţelor (vezi pagina 260 — 261) sugarului ne conduce la un altul: acela al marilor descoperiri, acela al dezvoltării intelectuale. În primele 8 luni copilul face marile lui descoperiri.

• DESCOPERIREA ALTUIA. *Adultul:* La o lună copilul nu reacţionează la adult. La 2 luni, cînd îi recunoaşte faţa, îl fixează şi se imobilizează; cînd adultul se deplasează, îl urmăreşte cu privirea. *Surîsul.* În întregime acesta este legat de o stare de bine interioară. Adevăratul surîs este cucerit către 6 săptămîni. *Recunoaşte persoanele familiare.* La 7 luni, numai feţele persoanelor cunoscute sînt capabile să-i declanşeze surîsul. Dacă un străin se apropie de el, îşi manifestă neliniştea printr-o timiditate subită sau prin ţipete ori plînsete.

• DESCOPERIREA DE SINE. *Degetul:* La o lună îşi suge degetul, cînd acesta întîlneşte, din întîmplare, gura. La 3 luni face acest gest voluntar, pentru a regăsi plăcerea suptului, pentru a-şi cunoaşte corpul. *Mîinile:* la 3—4 luni, îşi trece mîna prin faţa ochilor, apoi se opreşte, o priveşte ca şi cum n-ar fi a lui. Nu încetează să-şi urmărească cu curiozitate degetele care se agită sau se aşează pe obiectele din apropiere. *Picioarele.* La 6 luni, copilul îşi ridică

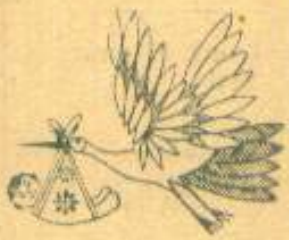
(continuare în pag. 262)

Performanțele	1 lună	2 luni	3 luni	4 luni
vede	Urmărește un obiect pînă la poziția mediană	Urmărește un obiect deplasat prin fața lui	Însoțește cu capul mișcarea obiectelor	Privește obiectele de mici dimensiuni
aude	Reacționează la sunetul unei sonerii (clopoțel)	Se imobilizează cînd i se vorbește (e atent)	Privește în direcția aceluia care îi vorbește	Se întoarce cînd este strigat
gîngurește	Emite cîteva sunete guturale	Vocalizează de la un timp la altul	Sporovăiește, vocalizează prelungit	Rîde cu străluciri de ochi. Vocalizează cînd i se vorbește
se ridică	Culcat pe burtă ridică capul din timp în timp	Pus pe burtă ridică capul și umerii	Ridică torsul sprijinindu-se în antebrațe	Ridică capul și umerii dacă este tras de antebrațe
se menține drept	Capul, rotund și mare, oscilează în toate sensurile	Pus în șezut își ține capul drept un scurt moment	Își menține bine capul cînd este pus în șezut	Își ține picioarele întinse, încordate
se mișcă	Pus pe burtă face mișcări de tîrîre fără a se deplasa	Se întoarce singur de pe o parte pe spate	Agită brațele cînd vede un obiect	Îndreaptă mîna spre jucăria care i se oferă
apucă	Strînge degetul care i se introduce în mînă	Reflexul de agățare dispare	Își ține ferm zornăitoarea	Întinde mîna și pipăie obiectele cu palma
se hrănește	Suge în gol cînd îi e foame	Recunoaște biberonul	Poate să-și aștepte masa fără să plîngă	Începe să bea din ceașcă
învață	intervalul dintre mese	durata perioadelor de somn și veghe	Începe să reclame prezența cuiva cînd este treaz	să răspundă adecvat la un ton blînd sau aspru, prin zîmbet, stări de liniște, întristare plîns

5 luni	6 luni	7 luni	8 luni
Strabismul nu este îngrijorător, dar o fixitate absolută a globilor oculari la 5 luni, atunci cînd motricitatea generală este normală, impune consultarea medicului.			
Pînă la 6 luni depistarea surdităţii este dificilă căci copilul poate reacţiona la vibraţii, dar nu la sunete. Dar sugarul are adesea o atitudine şi mime fixe, de începenire.			
Scoate strigăte de bucurie, jucîndu-se	Face „rulade", reluări continue de silabe	Vocalizează mai multe silabe bine distincte	Repetă tată-mamă fără a înţelege ce i se spune
Stă în şezut cu o uşoară susţinere	Stă în şezut fără susţinere, cîteva momente	Poate sta mult timp în şezut cu o susţinere (între perne, de ex.)	Rămîne în şezut fără susţinere
Ţinut vertical se îndoaie pe picioare	Se sprijină pe picioare atunci cînd este ţinut pe verticală	Ţinut vertical, îşi suportă puţin greutatea	Cu susţinere se ţine vertical pe picioare cîteva momente
la obiectul care i se dă	Îşi trece jucăriile dintr-o mînă în alta	Apucă inelul balansoar din faţa lui	Se ridică în poziţia şezînd
Sesizează un cub la pipăit	Caută un obiect care i-a fost ascuns.	Ridică de pe masă cubul care îl vede	Sesizează o suprafaţă rotundă, cu participarea degetelor
Examinează anturajul cînd i se dă biberonul	Duce guriţa spre lingură cu aviditate	Bate în masă şi freacă mîncarea cu linguriţa	Caută linguriţa căzută
Începe să facă legătura dintre cuvintele auzite şi obiectele sau situaţiile pe care acestea le denumesc. Dovadă orientarea privirii sau a corpului în sens de recunoaştere, către obiectul, fiinţa sau acţiunea al cărei nume îl aude. E vorba de obiectele sau situaţiile cel mai frecvent întîlnite în viaţa sa curentă.			

(Urmare din pag. 258)

picioarele la verticală şi le priveşte. Le prinde în mîini, le lasă să cadă şi ride. Pentru a le cunoaşte şi mai bine, spre 7 luni, le duce la gură: este o experienţă! *Imaginea propriului corp*. La 5 luni surîde, fără să se recunoască, la imaginea pe care şi-o vede în oglindă. La 7 luni, începe să distingă imaginea lui de aceea a altor persoane.



• DESCOPERIREA LUMII. *Vede şi suge*. Gura şi ochii: primele instrumente de cunoaştere. Cînd „prinde" un obiect, îl duce la gură şi îl priveşte înainte de a-l mînui. *Atinge, pipăie*. La 3 luni, el descoperă cu mîna. Priveşte jucăria, apoi o atinge cu palma. Obiectul există pentru el numai după ce l-a văzut şi l-a atins. Pînă la 5 luni, atinge, pipăie, dar nu ia. La 6 luni, ia obiectul pe care îl vede în faţa lui, între podul palmei şi ultimele 3 degete. La 8 luni, începe să sesizeze obiectele mici pe care le ţine între degetul mare şi cel mic. *Aruncă*. La 8 luni descoperă o altă

proprietate a obiectelor: cad, făcînd zgomot. Copilul își va arunca peste marginile patului jucăriile pentru a studia diferitele zgomote ce le produc prin cădere.

Cele trei mari cuceriri

Plecînd pe 9 luni, copilul explorează, acumulează munți de impresii noi, le asimilează, le transformă. Vom urmări pe scurt, cum traversează cele trei mari cuceriri: *mersul, deprinderea curățeniei, limbajul.*

MERSUL

Vîrsta mersului este extrem de variabilă. Ea se situează, cel mai adesea, între 12 și 14 luni. Dar poate întîrzia pînă la 18 luni, după cum poate fi în avans: unii copii merg de la 9 luni. Precocitatea este un semn bun? Este adevărat că un copil care merge mai curînd explorează mai mult. Dezvoltarea lui intelectuală este stimulată mai mult decît a copilului care rămîne în „colțul" lui. Dar asta nu oferă nici o indicație asupra a ceea ce va deveni copilul mai tîrziu. Evoluția sa depinzînd de o mulțime de alți factori și, în special, de modul în care este crescut, educat.

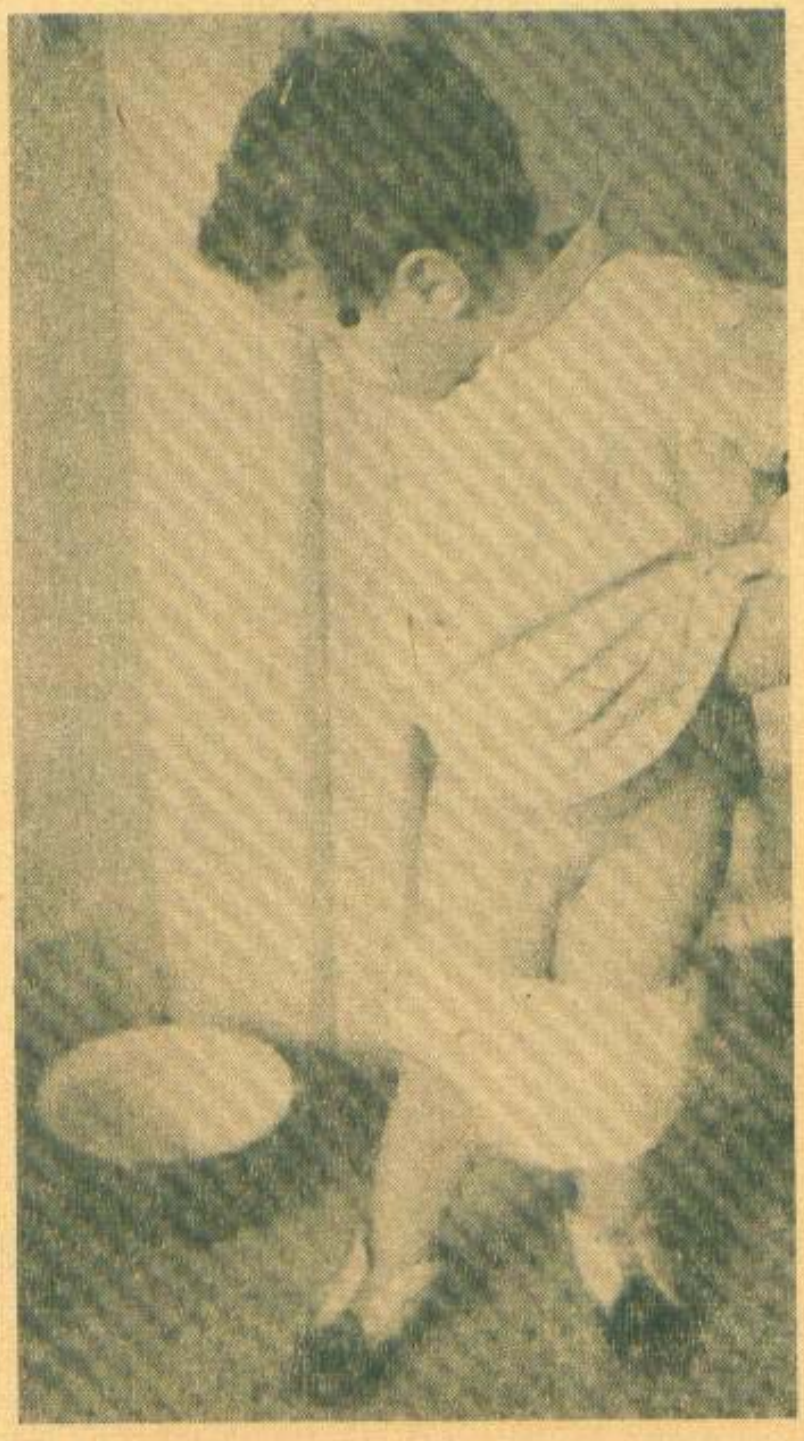
• *Tîrîtul înainte de a merge. La 9 luni: se tîrăște.* A rămîne în șezut nu mai e suficient pentru el. Se întoarce pe burtă și avansează cu o mînă, apoi cu cealaltă. Corpul îl urmează. *10 luni: merge în patru labe.* Se ridică pe genunchi, citeodată pe picioare. Mișcările brațelor și ale picioarelor se coordonează. *12 luni: merge ținut de mîini.* Își ține ferm picioarele, le încordează. Echilibrul lui rămîne totuși instabil: greutatea corpului îl împinge înainte. *15 luni:* mai întîi puțin fricos, cu brațele și picioarele desfăcute *își ține echilibrul. La 18 luni pășește. La 20 de luni, mersul este stabil, dar neregulat...*

• *Merge din... ispravă în ispravă: 16 luni* — din mîndria de a putea scăpa adultului, îi place să fie fugărit; dar știe prea puțin despre puterile lui, cade, se duce „orbește" spre locuri periculoase. Supravegheați-l atent! *19 luni: urcă scara.* Mai întîi în patru labe, apoi în picioare, dîndu-i-se mîna. *21 de luni: coboară scara.* Întîi în patru labe și de-a-ndaratelea, apoi prinde curaj și singur „atacă" scara în picioare și cu fața. *La 24 de luni,* întreprinde singur escaladarea, se oprește la fiecare treaptă, pentru a-și sprijini bine picioarele. *La 3 ani* știe să coboare alternînd picioarele. *La 3—4 ani: merge pe tricicletă,* mersul cursele de du-te vino, alergatul i-au devenit prea ușoare.

ÎNVĂȚAREA CURĂȚENIEI — UNA DIN PRIMELE PROBLEME EDUCATIVE

- Blîndețea — condiția reușitei
- la 8—12 luni — începe învățatul
- la 15—18 luni — copilul începe să-și controleze intestinele
- la 20—24 luni — este curat ziua
- la 30—36 luni — este curat și noaptea
- la 4 ani — consultați un medic, dacă nu este încă curat.

Aceste probleme destul de delicate țin de *dată* și de *metodă*. *Nu trebuie început nici prea devreme, nici prea tîrziu.*



• *Chiar de cînd poate să stea în şezut,* unele mame încearcă să-l pună pe oală. Ele speră că astfel vor obţine curăţenia precoce a copilului. Zadarnic. Înainte de un an, copilul nu este capabil să-şi controleze muşchii care îi permit să se abţină şi nici nu poate să înţeleagă că trebuie să aştepte.

• *Nu înaintea sfîrşitului celui de-al doilea an* este punctul de vedere al unui alt număr de mame. Ele spun că astfel copilul va înţelege mai bine şi va reuşi mai repede. Dar această metodă are de asemenea inconveniente. Dacă se va aştepta prea mult timp, copilului, obişnuit să nu fie curat i se va părea normal aşa; se va opune, violent noilor exigenţe ale mamei. Le va găsi nejustificate.

• *La sfîrşitul primului an este data cea mai rezonabilă.* Învăţarea, dacă este întreprinsă în condiţii favorabile, cu tact şi calm, va cere doar cîteva săptămîni. Evitaţi să-l certaţi dacă nu reuşiţi de la început. Nu transformaţi învăţarea acestei importante deprinderi într-o dispută. Dacă are obişnuinţe regulate, trebuie să alegeţi orele favorabile pentru a-l instala pe oliţă 5 minute, nu mai mult. Dar să-l felicitaţi cu căldură, să vă arătaţi satisfacţia, bucuria dacă a reuşit. La această vîrstă, el doreşte să facă plăcere mamei, să fie aprobat de ea. Adesea, pentru a i se opune, dacă raporturile lor nu sînt bune, el se abţine cînd e aşezat pe oliţă şi intenţionat îşi dă drumul imediat ce este aşezat în pat. În acest caz, cel mai bine e să se întrerupă învăţătura şi să se ia totul de la capăt, după cîteva zile de linişte şi calm, cu mai multă blîndeţe.

LIMBAJUL — MIJLOCUL CEL MAI PERFECT DE A COMUNICA CU ADULTUL

Ţipetele noului-născut — pe care le scoate de bucurie sau de suferinţă — sînt, pentru început, să atragă prezenţa mamei lîngă el. Copilul sporovăieşte, gîngureşte cu mama ca să-şi împartă bucuria cu ea şi pentru că el pricepe plăcerea pe care aceasta o are de a-l înţelege.

• *Limbajul implică un schimb afectiv, un contact de căldură.* Ca să aibă dorinţa să se exprime, copilul trebuie să se simtă iubit şi ajutat de adult. Un copil care se simte prea răsfăţat nu va vorbi decît tîrziu. Precum şi cel crescut într-o ambianţă unde schimburile afective sînt sărace ori prea reţinute.

• *Gînguritul nu este vorbit.* El nu dă semnificaţie precisă la ceea ce „spune" prin gînguri: ceea ce vrea să exprime nu este de înţeles. Înaintea limbajului adevărat, mama şi copilul se înţeleg prin gesturi, prin mimică. El se decide să adopte un alt mod de exprimare atunci cînd ajunge să perceapă că nu se poate înţelege perfect cu mama decît prin stăpînirea limbajului ei.

• *Limbajul este o cucerire intelectuală* şi nu numai o manifestare de dragoste. La sfîrşitul primului an începe să recunoască anumite fraze ce însoţesc situaţii familiare. Aceste fraze vor deveni progresiv, ele singure, reprezentative pentru aceste momente cunoscute; chiar atunci cînd el nu ştie încă

decît cîteva cuvinte. Între 8 și 13 luni, copilul înțelege sensul general al unei fraze. Nu știe încă să spună „la revedere", dar, dacă i se cere să spună, face gestul. Progresiv, cuvintele încep pentru el să se individualizeze, păstrînd totuși încă mult timp un sens destul de imprecis.

• *Nu vorbește — este surd sau mut?* Vîrsta apariției limbajului variază de la un copil la altul. Nu trebuie să vă alarmați de o ușoară întîrziere. Totuși, poate să fie semnul unei anomalii. Dacă un copil de 16 luni nu știe să spună altceva decît „pa-pa" și „ma-ma" trebuie neîntîrziat să consultați un medic specialist.

• *Nu dorește să vorbească.* Spuneam mai sus că deprinderea limbajului este legată de climatul afectiv în care se dezvoltă copilul. Cînd relațiile mamă-copil sînt tulburate, el nu dorește să învețe să vorbească. Două atitudini materne foarte diferite pot fi la originea unei întîrzieri în vorbire. Mama care își îndepărtează, își respinge copilul mai mult sau mai puțin conștientă, nu-i suscită de loc dorința de a comunica cu ea. Mama hiperprotectoare se mulțumește cu comunicarea prin gesturi și mimică. Se mulțumește prea multă vreme cu un limbaj primitiv. Acest tip de tulburare trebuie să fie destul de repede descoperit, deprinderea vorbirii riscă apoi să fie lungă și dificilă.

• *Nu îndrăznește să vorbească.* Anumiți copii pot și doresc să vorbească, dar — se întîmplă mai ales cu cei timizi — nu îndrăznesc. Vorbăreții care îl asaltează cu întrebări și solicitări fără oprire, aglomerarea de cuvinte îl sperie și se inhibă. Într-un climat calm, copilul învață ușor să vorbească.

• *Dintr-odată, nu mai vorbește.* Este una dintre reacțiile copilului în urma unui șoc emoțional. Este frecventă atunci cînd copilul e separat de mama, cînd se naște alt copil în familie. De teamă că pierde dragostea maternă, regresează la un stadiu foarte infantil de comportament pentru a fi din nou îngrijit ca un sugar.

CALENDARUL DEPRINDERII LIMBAJULUI

La 14 luni: copilul știe să spună cîteva cuvinte, dar ignoră semnificația lor reală. El imită numai sunetele emise de adult și le reproduce cînd un surîs vine ca o recompensă a efortului lui. Puțin cîte puțin, cuvintele cuceresc sensul lor.

La 18 luni: posedă cam 10 cuvinte. Păstrează totodată un sens destul de general: „nani" poate să spună „am dormit", ori să desemneze patul sau poziția culcat, ori că îi e somn.

La 20 luni: asociază două cuvinte, apoi trei, aranjîndu-le după importanța lor afectivă. Devine capabil să-și exprime verbal dorințele: să bea, să mănînce.

La 24 luni: fraza gramaticală își face apariția. Copilul se desemnează prin pronumele lui. Își descrie actele lui, făcînd o frază în care copilul descrie faptele și gesturile lui. Vocabularul atinge mai mult de 100 de cuvinte.

LA 3 ANI: SPUNE „NU" PENTRU A-ŞI AFIRMA INDEPENDENŢA

Îmbogăţit prin numeroase experienţe, copilul cîştigă încredere în el. Pentru a se distinge de adult, nu dispune decît de o resursă: se opune acestuia pentru a-l face să înţeleagă că dorinţele lui trebuie să fie luate în considerare.

• *Vîrsta lui „nu" şi a „furiilor"*. Spre 2 ani şi jumătate, copilul devine încăpăţînat, oponent. La fiecare propoziţie a adultului opune un „nu" categoric. Adesea „nu-ul „lui" este unul dintre primele cuvinte pe care ştie să le folosească. El abuzează cînd remarcă că afectează adulţii. Acest simplu cuvînt traduce dorinţa lui de autonomie, de acţiune. Mai mult decît capricios, el devine provocator. Furiile sînt mai ales frecvente cînd adultul vine inopinat să-i întrerupă un joc care îl pasionează, pentru a-i cere să treacă la masă sau în pat. Copilul care este dintr-odată întrerupt din joc sau respins de adult se simte profund frustrat, umilit. Explodează de furie.

• *Neascultarea*. Copilul începe să înţeleagă o interdicţie încă de pe la 4 luni. La 2 ani însă ştie ceea ce îi este interzis, şi apare nesupunerea voluntară pentru a vedea pînă unde poate să meargă. Îndrăzneala lui nu cunoaşte

limite. El așteaptă ca adultul, prin atitudinea lui, să i le fixeze. Absența autorității îi aduce neliniști. El are nevoie să fie protejat contra lucrurilor, dar și contra lui însuși.

• *Necoia de a acționa singur.* Încă de cînd începe să meargă, copilul vrea să alerge, cînd cunoaște trei cuvinte, ține discursuri. Abia și-a însușit o nouă deprindere și imediat nu tolerează nici un ajutor. Vrea să mănînce singur, deși varsă tot pînă să ducă la gură, vrea să-și închidă singur nasturii de la cămășuță. Părinții îngrijorați de stîngăcia lui pornesc să-l ajute. Este un prost serviciu pe care i-l fac. Eșecurile sînt tot atît de instructive pentru el ca și reușitele.

Gelozia îl face să sufere: vrea dragostea exclusivă a mamei

Sugarul, al cărui univers este pătuțul lui, se crede obiectul exclusiv al grijilor mamei. Cînd pleacă în descoperirea vastei lumi, observă că ființele ca și lucrurile au existența lor proprie și că el este acela care trebuie să se supună exigențelor adulților și nu invers.

• *Nașterea fratelui (surei).* În ciuda micilor conflicte ocazionate de jocurile în comun, copilul reclamă prezența altor copii alături de el, fiindcă dorește să aibă un tovarăș de joc. Aceasta este și una din rațiunile pentru care părinții doresc nașterea celui de-al doilea copil.

În general, cînd în familie este un singur copil, el trăiește sentimentul singurătății. Totuși, sosirea acasă a noului-născut suscită cel mai adesea — pentru cel mare — o gelozie mai mult sau mai puțin manifestată.

Atunci...

• *Gelozia se instalează.* Copilul se consideră ținut la distanță pentru că a devenit „prea mare" sau „prea rău" ca familia să se mai ocupe de el. Uneori, din păcate, așa se și întîmplă. Atunci nu dorește să mai crească, vrea să redevină mic ca fratele lui. Temîndu-se cumva ca sentimentele lui ostile să nu fie aflate de părinți, se va forța din răsputeri să-și ascundă gelozia. Atunci cînd inevitabil părinții acordă mai mult interes noului-născut decît lui, se declanșează în furii violente, surprinzătoare: dă din picioare, plînge sau se aruncă la pămînt vrînd, de fapt, să atragă atenția adultului asupra lui și să fie consolat, alintat. Anumite manifestări de gelozie sînt mai subtile: brusc, copilul reîncepe să facă pe el, își suge degetul, nu mai mănîncă sau vrea și el biberonul vorbește prost în cazul cînd nu încetează complet să vorbească. Dacă mama știe cu abilitate să-l liniștească și să-i arate că nu a încetat să-l iubească, aceste comportamente vor dispărea curînd. El se va forța să redevină „amabil", ajutîndu-și mama și căutînd să se distingă prin cîștigarea științei de a fi „mare". Mama, pe de altă parte, trebuie să facă eforturi pentru a-l asigura mereu de dragostea ei.

Jocul de azi — arta de a trăi mîine

Aţi observat copiii cînd se joacă? Au un aer foarte grav. Pentru ei, jocul este un lucru serios şi încă cel mai serios din lume. Trecînd prin joc, ei învaţă viaţa, deprind arta de a trăi în societate, relaţiile umane.

De la zornăitoare la mingea de fotbal. La o lună, copilul urmăreşte cu ochii zornăitoarea, la a 3-a o ţine strîns cu mîna, la a 4-a lună o sună, la a 5-a sesizează dacă i s-a luat, la a 7-a o trece dintr-o mînă în alta... Toate aceste reacţii, abia observabile pentru adult, pentru el au o importanţă capitală: îl fac mai puternic, mai îndemînatec, îi dezvoltă inteligenţa şi-l fac să descopere lumea. Pentru copil jocul nu este numai un simplu amuzament — ajunge tîrziu la asta, abia spre pubertate —, ci o activitate voliţională, organizată. Cînd apare jocul? Înainte de sfîrşitul primului an şi este un *mare moment din viaţa lui*. Jocul este un şir întreg

de experienţe. Tot prin joc începe copilul să se preocupe de succesele ori insuccesele lui şi să-şi consolideze încrederea în sine.

• *Jocurile de mişcare* — ele dezvoltă motricitatea şi întregul organism al copilului. Aleargă, sare, azvîrle mingea. Astfel el îşi exersează forţele, capătă încredere şi siguranţă în sine.

• *Jocurile de care îi e „frică"*. Aflat pe un balansoar, cere „Mai sus, mai sus!", ca apoi să ţipe: „Mi-e frică!" Aceste jocuri sînt de asemenea experienţe. Copilul cunoaşte foarte de timpuriu frica; dacă şi-o provoacă intenţionat într-o situaţie în care ştie bine că nu-i cu adevărat în pericol, el îşi demonstrează că poate s-o domine.

• *Jocurile de ordine şi de construcţie*. Ordonează cuburi după mărime, în flanc sau pe înălţimi. Descoperă cu mare plăcere simţul ordinii, apoi al construcţiei: înalţă castele de nisip sau din cuburi, montează piese din material plastic etc. Jocurile de construcţie îi dezvoltă imaginaţia, îndemînarea, atenţia, răbdarea, simţul proporţiilor şi, bineînţeles, satisfacţia reuşitei.

• *Jocurile de ficţiune*. De la 2 ani şi jumătate la 6 ani, copiii îşi petrec enorm de mult timp făcînd simulări, imitînd în jocurile lor viaţa şi relaţiile adulţilor. Ceva mai mari, în primele clase de şcoală, se vor juca de-a indienii, vor inventa piese şi spectacole de teatru... Aceste jocuri îi ajută într-o proporţie covîrşitoare să se adapteze la lumea care îi înconjură, să-şi domine problemele lor. Exemplul cel mai răspîndit, al fetiţei cu păpuşa, care se poartă cu ea aşa cum se comportă mama faţă de fetiţă. Păpuşa este copilul, fetiţa este mama; îşi ceartă păpuşa, o bate,... astfel încearcă să domine şi astfel trece prăpastia dintre universul ei şi lumea adulţilor.

Către 7—8 ani, copiii se joacă în grup, respectînd regula jocului fără dificultate. Învaţă mai întîi să se supună la o regulă pe care şi-o stabilesc ei înşişi, în loc să se supună pur şi simplu în faţa celor mai tari decît ei: *un mare progres moral*. Învaţă să colaboreze cu alţii în joc. Curba acestei socializări merge în continuu avans şi rafinează relaţiile dintre copii.

PROBLEMELE JOCULUI

• *Copilul căruia nu-i place decît să se joace*. Toţi am văzut cîte odată un copil posomorît şi apatic în clasă, dar care e numai foc şi flacără în recreaţie. Fără îndoială, eşecurile repetate îl desgustă de şcoală. Sau, el are încă nevoie să plece de la lucruri pentru a ajunge la idei; trebuie deci ajutat mai mult, gîndirea lui fiind mai concretă şi mai înceată.

"Fără grijă"

TREBUIE SĂ NE JUCĂM CU COPIII NOŞTRI?

O fetiţă de 2 ani şi jumătate nu putea să adoarmă. Un psiholog sugerează părinţilor să-i asigure 1/4 oră de joc între masa de seară şi culcare. Tatăl îşi ia această sarcină; fetiţa şi-a recăpătat somnul în 8 zile. Este foarte educativ să dăm copiilor siguranţa că nu sînt o povară pentru noi, ci, dimpotrivă, o mare bucurie. Sînt foarte importante aceste momente de destindere şi de joc în care copilul să simtă că cea mai mare fericire pentru părinţi este de a fi împreună cu el. Face parte din rolul dv. de educatori,

de a-i ajuta să crească! Dar şi aici *fiţi precauţi:* sugeraţi, nu insistaţi. Nu impuneţi dv. jocul; stimulaţi pe cele de ficţiune şi propunerile copilului; nu vă arătaţi decepţionaţi în caz de eşec. Copilul se joacă în general pentru a câştiga sau a reuşi, dv. ca educator ajutaţi-l ca totodată prin joc să se instruiască şi să se educe.

• *Copilul căruia nu-i place să se joace.* Dacă nu-i place nici un fel de joc, este un semnal de alarmă. Echilibrul copilului este perturbat şi e nevoie ca părinţii să consulte un psiholog. *Cazuri frecvente:* copilul căruia nu-i place decît un anumit fel de joc. Să-l lăsăm să se joace astfel? Nu se calmează un copil turbulent impunîndu-i un joc liniştit. Ci contrariu: să fie îndreptat către jocuri şi sporturi vioaie, potrivite temperamentului, care îi vor canaliza energia.

• *Copilul care se joacă totdeauna singur* este adesea un timid, pe care grupurile zgomotoase îl înspăimîntă. Găsiţi-i unul—doi prieteni cărora le place ca şi lui să se joace liniştiţi şi se va juca cu plăcere cu ei. În schimb, un copil de peste 7 ani care se arată total incapabil să se joace cu alţii are nevoie de o reeducare, precum şi copilul brutal cu ceilalţi, ceea ce face ca prietenii să-l evite.

*Deprinderea muncii**

De felul în care muncim depinde în mare măsură echilibrul nostru psihic. Reușita în profesiune este o coordonată majoră a satisfacției personale. Un rezultat bun în muncă reprezintă un motiv de bucurie și de cîștigare a stimei semenilor noștri. Dar munca nu constituie doar fundamentul existenței omului adult, ci și unul din marile scopuri ale educației copiilor și tinerilor.

Două sînt căile esențiale prin care scopul respectiv poate fi atins: *formarea unor deprinderi precise de activitate folositoare și formarea unei atitudini pozitive față de efortul creator*.

Firește că pentru fiecare perioadă din viața copilului obiectivele concrete de educare prin muncă vor trebui adaptate la puterea lui de a înțelege și a acționa.

• *Deprinderile de autoservire și de ajutor gospodăresc = prima școală a muncii.* Învățat și îndrumat cu răbdare, încurajat la fiecare succes real, copilul mic va afla rînd pe rînd „secretele" ținerii în mînă a săpunului, „arta" de a-și pune singur șireturile la ghete și de a face nod, gustul ordinei în așezarea hainelor și jucăriilor, priceperea de a îndeplini unele însărcinări, ca udatul florilor, efectuarea de mici cumpărături, punerea și strîngerea mesei, lustruirea încălțămintei etc. Metoda cea mai la îndemînă va fi imitarea de către el a gesturilor respective executate de cei din jur în prezența lui. *Activitatea școlară* deschide perspective noi. Aici, modul în care se începe este de regulă decisiv. Prima condiție a succesului: sădirea sentimentului de conștiinciozitate, a dorinței de a face bine ceea ce i se cere. Fiecare „bastonaș" așternut pe hîrtie, fiecare literă sau cifră reclamă atenție. Greșelile se cer corectate. Nu se poate acorda nici un rabat lucrului de mîntuială. A doua condiție a succesului: să nu fie preluate de către părinți sarcinile școlare ale copilului. Ajutorul lor constă în a crea cadrul necesar pentru activitate (liniște, aer, lumină, seriozitate față de obligațiile copilului) și a le arăta cum să procedeze, cînd sînt puși în dificultate.

• *La porțile alegerii viitoarei profesii.* Înaintarea în vîrstă (9—14 ani) îl apropie pe copil de acest moment. Principala preocupare este acum să fie cunoscute înclinațiile lui și să i se construiască interese temeinice pentru o anumită grupă de profesiuni. Apelul la sfatul profesorilor și colaborarea cu ei în îndrumarea copilului sînt obligatorii. Atragerea în acțiuni gospodărești mai complexe (repararea unor obiecte, întreținerea curățeniei, prepararea mesei, grija de frații

* Articol redactat de Valentina Radu, doctor în psihologie.

mai mici) poate lua treptat forma unor sarcini permanente. Conștiinciozitatea la adresa îndatoririlor școlare va fi îmbogățită cu un element nou: a-l face conștient de rolul de producător de bunuri pentru care se pregătește. Înfiriparea dorinței de efort, încă din anii precedenți, se va transforma acum în voința de realizare în viață.

Discuțiile despre muncă și exemplele directe — mijloace necesare ale educației în spiritul muncii. Sînt periculoase la orice vîrstă, orice ocazii — oferite de părinți sau de persoane ce au influență asupra copilului — care încurajează ideea de cîștig ușor, de cîștig fără osteneală, de comoditate pe seama împovărării altora. Disprețul față de munca fizică nu poate fi tolerat, iar gîndul că învățătura deschide drumul spre o viață ușoară este derutant, infiltrarea lui trebuind să fie sesizată la vreme și combătută vehement. Convorbirile pe asemenea teme sînt utile și recomandabile la toate vîrstele copilăriei, ele putînd lua înfățișarea poveștilor la cei mici și a discuțiilor serioase la cei mai mari.

Expresia „brînză bună în burduf de cîine", atît de cunoscută la noi, sintetizează un adevăr descoperit de mult de înțelepciunea populară. Redescoperindu-l, psihologii spun astăzi că faptul de a avea înclinații către o activitate trebuie dublat prin prezența nevoii interne a omului de a realiza temeinic acea activitate. Tocmai clădirea treptată și sigură a acestei nevoi de realizare la nivel superior a sarcinilor majore sau mărunte este ținta principală a educației prin muncă și totodată cheia către satisfacția bazată pe muncă. Părinților le revine cinstea de a pune prima piatră la temelia acestui edificiu și de a veghea apoi ca el să se înalțe drept și fără fisuri.

Copilul trebuie să facă sport! De la ce vîrstă și ce discipline?

Practicarea sportului de către copii este unanim recomandată de către medici, psihologi, pedagogi. Sporturile de echipă, individuale, sporturi de echilibru sau de forță, de rapiditate sau de atenție — toate au indicațiile și contraindicațiile lor, toate trebuie să fie începute la o anumită vîrstă, mai timpurie sau mai tîrzie. (Vîrsta indicată aici este, evident, o vîrstă-tip). La abordarea unei sau altei discipline se ține cont, bineînțeles, de înclinațiile și aptitudinile, de constituția copilului.

ÎNAINTE DE 6 ANI

Între 3 și 6 ani, nevoia de mișcare a copilului este binecunoscută. El știe să meargă, să sară, să alerge, să se cațere; este capabil să învețe jocuri, cîntece, să se concentreze asupra cîtorva lucruri, mai ales la acelea care îl amuză. În acest sens, trebuie abordată *educația fizică* — în special exercițiile — joc, ritmice, dacă e posibil pe muzică. Adevărata gimnastică nu va începe înaintea vîrstei de 7—8 ani. Este prea abstractă. Copilul sub 7 ani este încîntat să-i spui: „tu ești o pasăre, hai sări, agită aripile!" decît ridică brațele, lasă-le în jos, atinge vîrful picioarelor! etc. Nu va pricepe rostul acestor mișcări, se va plictisi repede, refuzînd. Muzica îl atrage. Dansul ritmic este excelent pentru dezvoltarea armonioasă a trupului, ajută la ținuta corectă a coloanei vertebrale și la corecția piciorului plat. În același timp, jocul acesta „de-a gimnastica" are un rol psihologic de loc neglijabil în echilibrul nervos al copilului.

Alt sport pe care poate să-l înceapă înaintea vîrstei de 6 ani: *bicicleta*. S-ar putea ca la început să manifeste teamă de bicicletă: e bine ca pe la 3 ani să meargă cu tricicleta. Va învăța astfel să-și coordoneze mișcările, să capete stabilitate, să-și întărească coloana vertebrală, să-și dezvolte simțul direcției și al distanței, atenția și, bineînțeles, mușchii picioarelor. Inutil să mai subliniem că învățarea se va face numai sub îndrumarea și atenta dv. supraveghere.

Înotul. Profesorii de înot spun că cea mai potrivită vîrstă pentru învățarea acestui sport se situează între 5 și 9 ani. Mai înainte trebuie familiarizat copilul cu apa, lăsîndu-l să se bălăcească (în cadă, în lighean, în băița lui) — vara la mare ori la strand ca să nu-i fie frică de apă. Dar competițiile nu vor începe înainte de 10 ani, iar sporturile

de apă — polo, de exemplu — nu vor fi abordate înaintea vîrstei de 13 ani, precum nici stilurile grele de înot, cum este crawl-ul, care nu poate fi încercat decît după 8 ani. Copilul nu este capabil să respire în apă, să aibă destul suflu şi forţă musculară.

ÎNTRE 6 ŞI 10 ANI

Copilul este şcolar, raţionează, lucrează cîteva ore în şir, supus unei discipline, efortului intelectual şi are mare nevoie de destindere, de relaxare. Poate încerca multe sporturi, jocuri sportive, dar fără întreceri. La şcoală şi în afara şcolii joacă fotbal, handbal, volei, iar din spirit de imitaţie vrea să facă ceea ce fac prietenii lui — patinaj, să meargă cu patine pe rotile, tenis etc. Trebuie lăsat să încerce totul.

Patinele pe rotile, în mod special, sînt recomandate atît pentru fete cît şi pentru băieţi fiindcă „învaţă" echilibrul şi ajută la creşterea în lungime a picioarelor, la supleţea şi zvelteţea trupului.

Patinajul pe gheaţă. Sînt suficiente 10 lecţii ca un copil să se ţină pe gheaţă. Atît băieţii cît şi fetele pot aborda patinajul de la 6 ani, mai ales patinajul artistic. Cel de viteză numai după 10 ani.

Hochei-ul pe gheaţă este rezervat în special băieţilor; acest sport mai violent, mai brutal nu va fi însă practicat înainte de 12-13 ani.

Gimnastica poate să fie serios începută de la 8 ani. Între 8 şi 12 ani corpul este extrem de suplu; totodată voinţa în formare şi afirmare îi va ajuta pe copii să se perfecţioneze şi să persevereze.

Schiul poate fi început de la 6 ani, dar nu atît printr-un curs de schi, ci printr-o iniţiere şi exerciţii pregătitoare pentru a căpăta condiţia fizică şi supleţea necesară. Atunci şi progresele sînt mai evidente.

Scrima, judo, luptele nu vor fi încercate înainte de 8—10 ani. *Scrima*, aşa-numitul sport al eleganţei, este foarte educativ — dezvoltă respectul faţă de sine însuşi şi faţă de adversar. De la 8 ani pot începe cursul, cu atenţie, ca micii candidaţi să înveţe să ţină floreta alternativ cu ambele mîini, pentru a se evita deformaţia umerilor. Este un sport riguros, care cere mai mult supleţe decît forţă, atenţie şi agilitate. Indicat atît copiilor foarte vioi, cu temperamente colerice cît şi timizilor, copiilor prea studioşi, închişi în ei.

ÎNTRE 10 ŞI 15 ANI

Toate sporturile pot fi abordate mai serios; este vîrsta atît de dificilă a sfîrşitului copilăriei şi a pubertăţii. În consecinţă, vîrsta conflictelor cu adulţii, a acneei juvenile, a complexelor sufleteşti şi a programului şcolar încărcat. *Mai mult ca niciodată sportul este recomandat*. Aproape obligatoriu (sporturi uşoare chiar şi pentru cei bolnavi ori cu deficienţe congenitale). Activităţile în aer liber sînt sănătoase pentru corpul lor—le permite eliminarea toxinelor—, pentru echilibrul lor psihic, căci spiritul de competiţie şi de camaraderie anulează timiditătile. Pot fi practicate toate disciplinele şi jocurile atletice.

Handbalul — sport de viteză şi de atenţie — potrivit atît pentru fete cît şi pentru băieţi, începînd de la 10 ani.

Voleiul — atît ca sport de vacanţe şi de familie, cît şi ca sport de competiţie. Se poate începe de la 14 ani, iar competiţiile nu înainte de 16 ani. Pentru întreceri solicită copiii de talie înaltă şi cu mîini solide. Dar ca joc este potrivit tuturor pentru o ţinută dreaptă şi corectă.

Rugby. Antrenamentul se poate începe de la 9 — 10 ani, dar atenţie, fiind un sport violent este total contraindicat copiilor cu constituţie fragilă, băieţilor prea sensibili, emotivilor.

Canotajul nu poate fi început înaintea vîrstei de 14 ani; cere un important efort cardiac. Este contraindicat copiilor cu inima slabă, astmaticilor, acelora cu suferinţe ori tulburări respiratorii.

Tenisul. 12 ani e cea mai bună vîrstă pentru a învăţa să ţină o rachetă. O talie prea înaltă nu-i de loc un handicap (cum se crede). Coordonarea mişcărilor se perfecţionează pentru acest sport abia către 14 ani. Cere supleţe şi rezistenţă. De aceea, competiţiile nu vor începe înainte de 15 ani. Necesită exerciţii de compensaţie (gimnastică, de pildă), pentru că solicită mai ales o singură parte a corpului.

Ping-pong-ul se poate începe de la 13 ani, adică de cînd copilul a crescut suficient în înălţime încît să depăşească masa. Dezvoltă reflexele, le dă agilitate, aduce supleţe. Foarte indicat atît fetelor cît şi băieţilor.

ÎNTRE 16 şi 20 DE ANI

Cînd începe să treacă „penibila pubertate" şi să apară „frumoasa tinereţe", cînd silueta devine adultă — se pot „gusta" toate sporturile, după preferinţe, chiar şi cele de cutezanţă, ca *paraşutismul*, *sporturile cu ambarcaţiuni nautice*, *schiul nautic*, *alpinismul* etc. etc. Dezvoltă curajul şi rezistenţa.

știința gospodăriei

De cîțiva ani, „Almanahul" nostru și-a făcut o tradiție din a discuta despre artele menajere ca știință. Știința gospodăriei, știința menajului, știința de a organiza, a conduce și efectua treburile casnice. Problemele artei menajere sînt studiate astăzi în lume în același mod cum sînt cercetate cele ale omului din cîmpul muncii. Se studiază din punctul de vedere al *randamentului*, al îmbunătățirii rapide și continue a *tehnicilor* menajère, al *evoluției aparatelor* pentru ușurarea muncii casnice, al *organizării* pentru reducerea efortului fizic și totul, totul pentru a cîștiga *timp*. Dacă gospodina reușește să economisească zilnic o oră-două din timpul pe care i-l solicită treburile casnice, cîștigă în favoarea odihnei și preocupărilor de destindere, de culturalizare.

Recapitulăm, pe scurt, pentru a reaminti și, totodată, pentru a fundamenta ceea ce vom trata, că știința gospodăriei are multe ramificații: locuința — amenajare, mobilare, utilare —, bugetul familiei, organizarea muncii gospodărești cu maximum de randament. Planificarea muncii gospodărești, simplificarea mișcărilor, economia de efort fizic și de timp—în aceste direcții se îndreaptă progresul artelor menajere și care impun totodată gospodinei eliberarea de prejudecăți, de vechi obișnuințe și mentalități „de la mama și bunica". Intuiția singură nu mai ajunge, este nevoie să învețe să facă gospodărie.

Într-o anchetă efectuată de revista noastră în rîndurile a 2 500 de femei din București, Bacău și Tg. Jiu se stabilea că o gospodină efectuează acasă zilnic între 2 și 4 ore de lucru numai cu preparatul, servitul meselor, spălatul vaselor. Pentru a găsi timpul și forța să facem totul, trebuie să știm să ne organizăm. Aceasta se cîștigă prin exercițiu și perseverență, evaluînd cît mai bine durata fiecărei obligații gospodărești, prin obișnuința ordinii. Avantajul „fiecărui lucru la locul lui" este prea bine cunoscut: economie de timp și de oboseală nervoasă. Într-o casă ordonată nu mai există tensiunea căutării obiectelor — cînd îți trebuie, nu găsești — ,enervarea, replicile pline de repros.

• ȘTIȚI SĂ CHELTUIȚI?

Nu zîmbiți ironic și nu răspundeți „nu am destui bani cît știu să cheltuiesc" („...să fac ce vreau!"). Arta este „cum să fac ceea ce vreau cu banii de care dispun".

Noi primim zilnic la redacție scrisori de la bărbați care se plîng că soțiile lor sînt risipitoare, că cheltuiesc salariile în cîteva zile și nu întotdeauna pe lucruri strict necesare. Precum și de la femei care ni se confesează că multe dintre neînțelegerile din casă se datorează reproșurilor care le sînt aduse că n-ar ști să administreze veniturile familiei. *A organiza bugetul casei, a face un plan de cheltuieli și a cumpăra rațional* sînt incontestabil o treabă vitală în gospodărie. Ne vom strădui să atenționăm asupra unor principii de folosire a banilor pe care poate teoretic le cunoașteți, dar prea rar, le puneți în aplicare.

• CUM STABILIȚI BUGETUL?

Adunînd veniturile bănești ale familiei: salariile soțului, soției (dacă aceasta lucrează) și, eventual, ale copiilor (alocația pentru copii etc.), banii pentru concedii ș.a., toate resursele financiare pe un an întreg. Aveți astfel *bugetul* anual, în baza căruia faceți un plan de cheltuieli. Nu trăiți,

cum se spune, „de la un salariu la altul", ci faceți prevederi bugetare de perspectivă. Altfel se ajunge inevitabil la dificultăți financiare. Așadar, bugetul se stabilește o dată pe an (totdeauna la începutul anului), pe un simplu caiet, plecînd de la nevoile și intențiile familiei și de la cheltuielile anului precedent, ca punct de comparație. Clasați cheltuielile în 3 grupe:

Fixe (peste care nu puteți trece — chirie, rate, apă, electricitate, încălzire, cota de întreținere, abonament la radio, T.V., telefon, contribuția pentru creșă, grădiniță — dacă e cazul — etc.; *Curente* — ele formează majoritatea cumpărăturilor cotidiene, a căror acumulare poate, dacă nu le supravegheați, să absoarbă toate veniturile și să vă ducă la serioase dificultăți, afectînd rezervele făcute pentru plata cheltuielilor fixe. Asupra lor se pot opera pe parcurs restrîngeri dacă se ivesc cheltuieli neprevăzute, necesitatea unor economii. Și cele așa-zise de *„Echipament"* (pentru casă ori îmbrăcăminte), care depind de „ce mai rămîne", dar trebuie totul astfel gîndit încît să rămînă. Totodată, ele pot fi surse de economii.

Rezervele sînt indispensabile și trebuie prevăzute încă din momentul repartizării bugetare, ca să faceți față total — sau în parte — surprizelor. Mijlocul cel mai simplu de a le constitui — crearea unei rubrici *„Reținut"*, afectîndu-i lunar o sumă fixă.

Odată stabilită lista de „cheltuieli prevăzute", faceți totalul și comparați-l cu ceea ce ați prevăzut la „reținut". E bine ca primele să nu constituie mai mult de 3/4 din totalul veniturilor; depinde de cît și pentru ce v-ați propus să economisiți. *Înaintea oricărei cumpărături, oricărei investiții, mari sau mici, puneți problema utilității ei imediate și a gradului de necesitate.* Asigurați o rațională, deci și o echilibrată repartiție a cheltuielilor. Nu umflați, de pildă, capitolul „cultură-destindere" în detrimentul „alimentației" sau „echipamentului".

Dacă cheltuielile, cumpărăturile și repartiția lunară a banilor le puteți efectua singură, stabilirea bugetului și repartizarea lui anuală operați-le numai împreună cu soțul dv. Planificarea economiilor, a cumpărăturilor mari discutați-le și decideți-le în doi. Totodată, învățați copiii să se conformeze planificării făcute, să cunoască veniturile familiei și să înțeleagă greutățile sau dificultățile financiare pe care le puteți avea la un moment dat.

• REPARTIȚIA LUNARĂ

Desigur, ați făcut planificarea bugetară pe o sumă abstractă, veniturile încasîndu-le lunar sau bilunar. Atunci, cum repartizați salariul fără să neglijați o clipă planificarea

de la început de an? Anumite cheltuieli revin: *zilnic* — alimente, transport ş.a.; *săptămînal* — pentru spălat, călcat, curăţenie, banii de buzunar ai copiilor; *lunar* — mai toate cheltuielile fixe; *trimestrial* — consum de electricitate, abonament radio şi T.V., iar altele la intervale chiar mai mari. Repartizaţi-le judicios şi echilibrat pe fiecare lună sau chenzină, divizîndu-le cu grijă pe tot anul. Nu atingeţi „rezervele" decît în cazuri extreme, în cazul unei decizii foarte avantajoase în cumpărarea unui obiect foarte necesar, în cazul unor neprevăzuturi grave (boală etc.).

• CONTROLUL CHELTUIELILOR

Prevederile bugetare nu sînt decît partea teoretică a contabilităţii familiale. Ele trebuie confruntate cu cheltuielile reale. Controlul permanent al cheltuielilor permite pe de o parte să vă menţineţi în cadrul planificării făcute, pe de altă parte să faceţi mai echilibrat, mai exact această planificare de la un an la altul. Ţineţi astfel un *caiet de socoteli*. Vă ajută să comparaţi raportul dintre cheltuieli şi rezerve, să vedeţi imediat ce şi unde s-a greşit, dacă primele cheltuieli au depăşit pe celelalte, să restabiliţi balanţa printr-o mai bună organizare a banilor şi a cumpărăturilor.

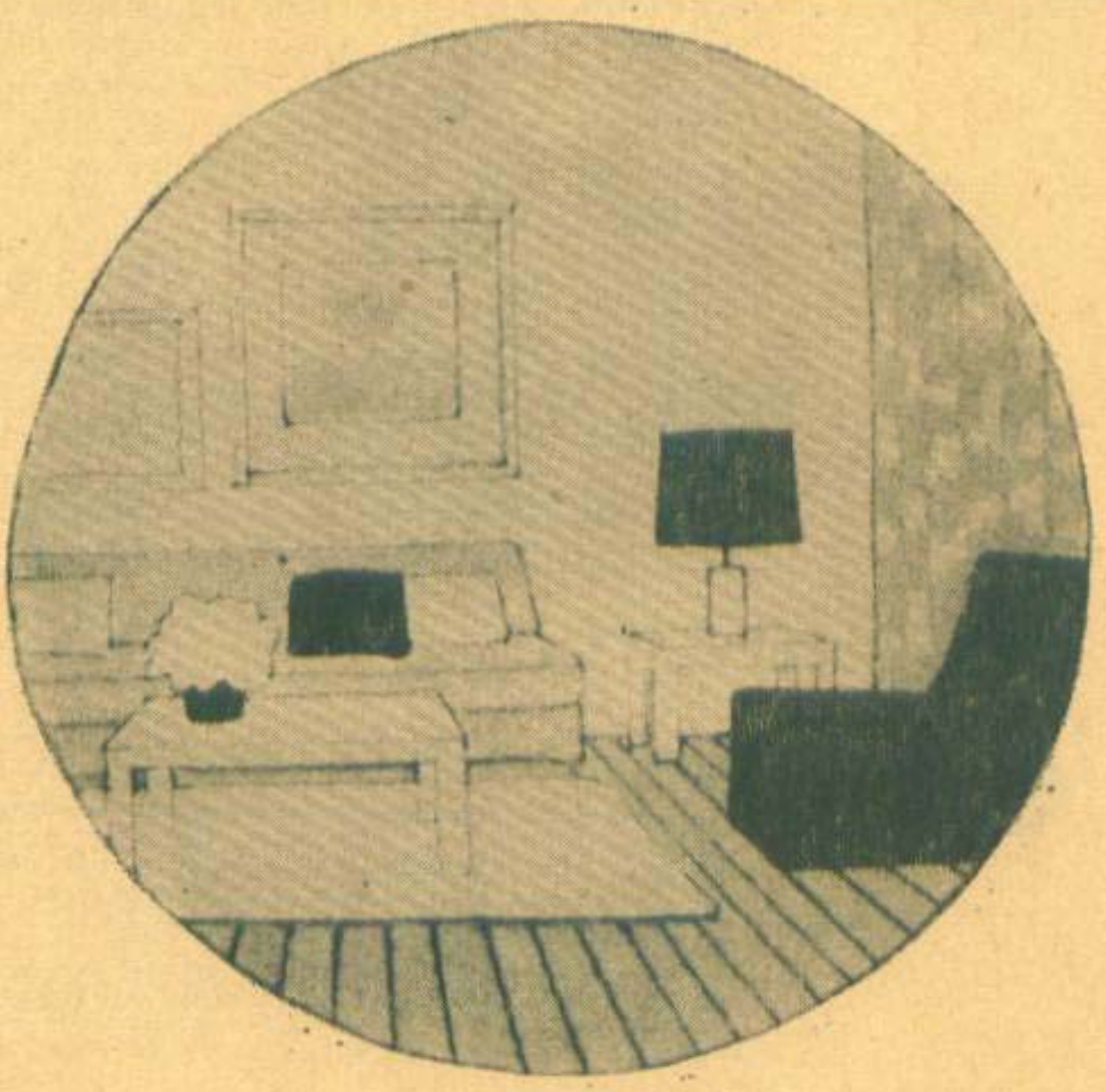
• ŞI TOTUŞI CUM SE CUMPĂRĂ?

Se spune că o bună gospodină se recunoaşte după două mari calităţi: *dacă este organizată, dacă ştie să cumpere*. Dar a şti să cumperi presupune mai întîi tot a şti să organizezi şi să planifici.

Un plan de cumpărături va fi cam astfel organizat: *cotidiene* — limitate la minimum (pîine, lapte); de *3 ori pe săptămînă* — mărfuri perisabile, care se alterează (carne, peşte, smîntînă, legume de sezon, fructe); *săptămînale* (brînzeturi, anumite legume, băuturi, cafea); *lunare* (zahăr, ulei, făină, orez, mălai, condimente, conserve în general — toate rezervele alimentare care pot fi păstrate în cămară, produsele de întreţinere: detergenţi, săpun, cosmetice etc.), ; *sezoniere* (produsele care pot fi mai mult timp păstrate — cartofi, morcovi, legume uscate, murături ş.a.).

Acest plan asigură ritmul şi balanţa cumpărăturilor, cheltuielilor. Faceţi de fiecare dată o *listă detaliată* (apanajul ordinii şi nu al pedanţilor, al zgîrciţilor, cum adesea se cataloghează!) după meniurile gîndite şi în ordinea urgenţei. Lista vă ajută să nu uitaţi, să nu faceţi curse în plus — risipă de timp şi de energie —, să evitaţi cumpărarea la întîmplare, care duce la depăşiri bugetare.

căminul nostru



Culorile în casă

În ultimul timp se vorbește mult despre *armonia culorilor* în interior. *A compune ambianța coloristică* a unui interior nu înseamnă pur și simplu a plasa alături niște culori, ci a cunoaște reacțiile unora asupra celorlalte. Nu există, co-i drept, rețete standard, dar există anumite reguli de armonie. Când spunem că o culoare este „făcută anume pentru noi," înseamnă că se potrivește gustului și tipului nostru psihic.

• Există *culori calde* (galbenul, roșul) și *culori reci* (albastrul). Combinațiile dintre ele dau culorile *temperate* (verde, violet), care se încălzesc sau se răcesc după cum conțin mai mult sau mai puțin din culoarea primară caldă sau din cea rece.

• Culorile calde și culorile reci se opun și se completează: așa-zisele culori complementare. Roșul este contrastul verdelui, este deci complementara sa, așa cum lumina este

„Metodă"

contrastul umbrei, albul — negrului, dar există și contraste de tonuri.

Fizicianul francez Chevreul, care a studiat multă vreme culorile, a descoperit:

• Cînd o culoare caldă este juxtapusă uneia reci, ele se relichează reciproc; două culori calde juxtapuse se răcesc reciproc, în timp ce două culori reci juxtapuse se încălzesc; albul alături de o culoare o scoate în evidență — se pune în valoare tonul, în timp ce punînd alături negru, se estompează tonul. Griul alături de o culoare o face mai strălucitoare; dacă se pune o culoare închisă alături de una deschisă, prima devine și mai închisă, iar cealaltă și mai deschisă.

Creați o ambianță sau foarte îndrăzneață, sau foarte clasică, dar totdeauna bine gîndită. Ochiul amestecă tonurile covoarelor, pereților, draperiilor și mobilelor; trecînd dintr-o cameră în alta, impresiile colorate influențează simultan retina noastră. Fenomen de reținut în alegerea culorilor. Dacă am hotărît, de exemplu, ca în camera de zi dominanta să fie galbenul, ea va apărea puțin verde dacă antreul (vestibulul) este în nuanțe de albastru (albastru + galben = verde), oranj dacă antreul este roșu, mai pal dacă este alb, strălucitoare dacă este gri.

• *Roșul* purpură devine sufocant dacă este folosit pe o suprafață prea mare. Datorită caracterului său dinamic, este cel mai bine folosit în camerele de zi, iar în tuse bine repartizate și armonizate poate să încălzească decorul altor încăperi.

• *Galbenul* este culoarea cea mai veselă: „vinează" soarele și-l face să pătrundă, odată cu sine, chiar și în camera cea mai întunecoasă. Dar, în suprafață mare, se reflectă pe tot ceea ce întîlnește în jur și riscă să dea feței aerul suferinzilor de ficat.

• Utilizați *verdele* pentru birouri, camere de lucru; el evocă natura și este reconfortant. Dar trebuie folosite cu abilitate diferitele lui nuanțe: verde brad, verde galben de lăptucă și cel transparent, al spumei de mare.

PREFERĂM ÎN FUNCȚIE DE CE?

• De elementele fixe: *culoarea podelei* (parchet, linoleum, scîndură), a *lemnăriei* (dacă e furniruită, din esențe prețioase — nuc, stejar, fag); dacă e din lemn natur ori lăcuită, vopsită pe bază de uleiuri colorate; a *mobilei*, a *sobelor*... de toate celelalte elemente pe care le avem „gata".

• De *gradul de luminozitate* și înălțimea camerelor — obligatoriu în încăperi întunecoase, nuanțe luminoase, vesele...

• De *stilul* mobilierului. Mobilele vechi cer nuanțe și țesături mai clasice, mai pretențioase; mobilierul din lemn natur, cel rustic și cel ultramodern, țesături și nuanțe mai îndrăznețe.

CUM ZUGRĂVIM?

• În general, optați pentru culori luminoase, vesele, tonice.

Culori pastelate și clasice:

• *Rozul pastel* și *bleul azur* sînt prin tradiție atribuite fetelor și băieților. Deci sînt foarte potrivite pentru camerele lor.

• *Toate gamele de bej și de gri* se asortează perfect stilurilor mai pretențioase, mai vechi. Nuanțele alături de contexturi armonizate creează o atmosferă de intimitate.

Culori noi și tonice

Doriți culori mai tari, tonice? Alegeți:

• *Galbenul* (ușor oranj ori sitron) este luminos și modern, înveselește pereții și interiorul (mai ales în încăperi slab

luminate). Creează o ambianță dinamică și tinerească. Este o culoare ușor de armonizat.

• *Roșu cărămiziu* (paprika) este o culoare caldă și atrăgătoare, dă un caracter intim și primitor. Pereții vor părea „îmbrăcați".

• *Maron-tabac* — mai ales asociat cu alb la tavan (care îl subliniază) face să dispară defectele unei camere (prea mică sau prea întunecoasă).

• *Verde fistic* se armonizează plăcut cu albul și pune în valoare lemnăria luminoasă, mobilele cu fururiuri deschise.

• *Bleul estompat* aduce interiorului o notă de seninătate, de odihnă și relaxare.

Nu ezitați: zugrăviți pereții în culori moderne unii, armonizate cu restul nuanțelor din interior, renunțînd la aplicarea ruloului.

— *E cazul să te hotărăști să chemăm instalatorul, vecinii se plîng...*

CÎTEVA EXEMPLE, CÎTEVA SUGESTII...

— *Parchet cerat ori covor galben-coniac — aceleași armonii*

• *Decor simplu* — mobile cu furnir deschis, lemn natur ori lăcuit; draperie din in imprimat verde crud și alb, scaune, fotoliu într-o țesătură uni bleu marin sau albastru crom, patul sau canapeaua în nuanțe de verde de la imprimeul draperiei, perne decorative: una în culoarea fotoliului, două — trei în culoarea pereților, un vas de ceramică neagră sau albastră. Pentru pereți: vernilul nu este singura tentă care poate fi utilizată; în egală măsură se pot zugrăvi în roz pal, galben-caisă sau bleu-azur.

— *O armonie nouă cu tente stinse.* Totul este mat: pereții gălbui, pentru perdea și canapea (pat), materiale portocaliu stins. Perne roșu cărămiziu. O armonie pentru toate stilurile, pusă în valoare prin lumină.

• *Îmbinare de culori calde și reci* indicate în mobilier în fururiuri închise: galben-nisip pentru pereți; pentru canapea — stofă albastru intens (spre mov), draperia imprimată cu alb și albastru apropiat de cel al divanului. Scaune în havan ori maron roșcat. Perne asortate. Cîteva obiecte luminoase: un vas alb, o lampă cu abajur alb, crem. Totul dă o încăpere veselă, dar calmă, atmosferă de liniște.

Realizați singure

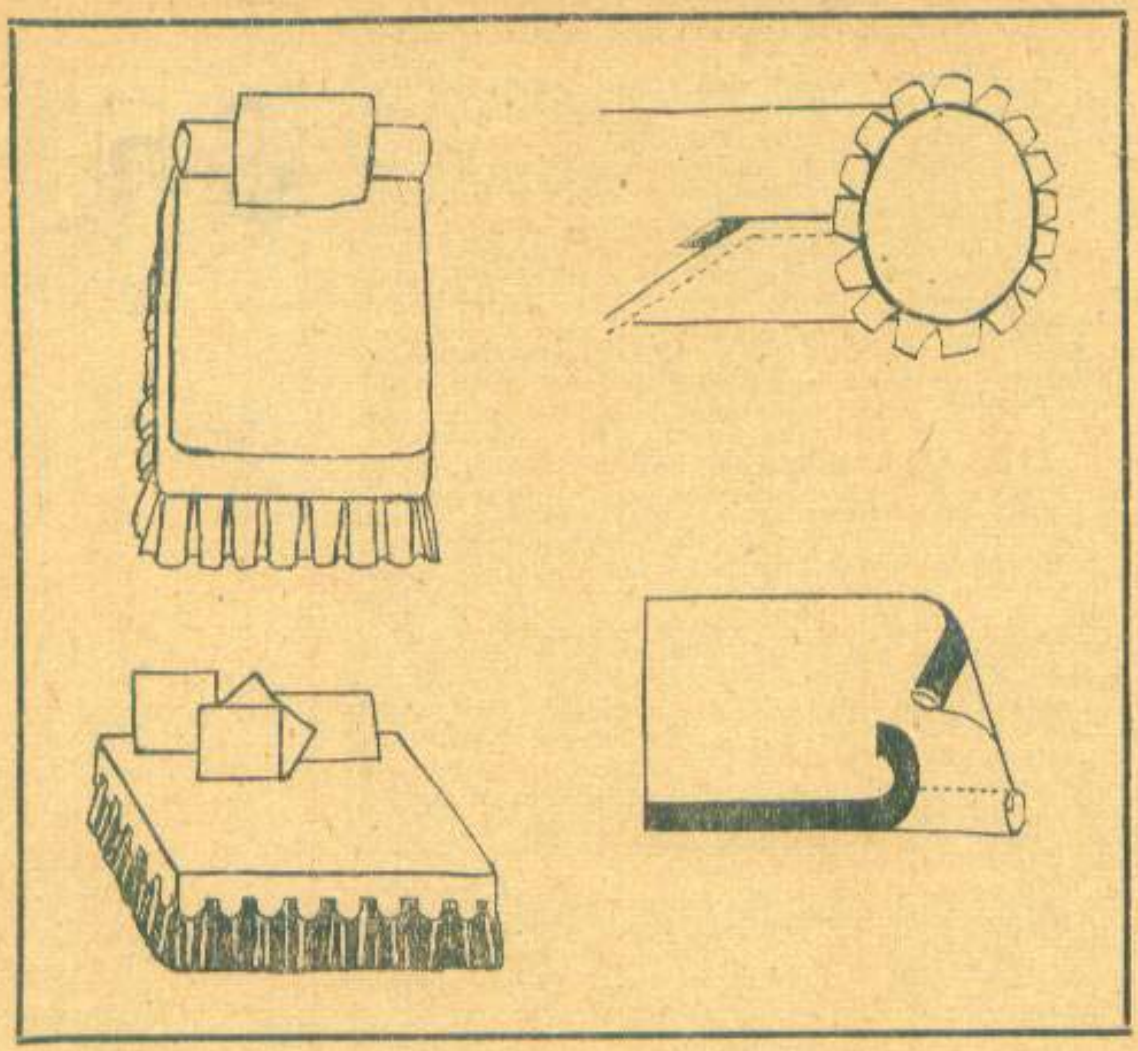
HUSĂ FALSĂ...

Un pat, un studio, un divan pe care așezați o saltea „Relaxa" și doriți să o lăsați fără husă, dar nu puteți din cauza distonanței dintre restul tapițeriei patului și saltea. Înlăturați cu ușurință acest neajuns aplicînd pe laturile vizibile ale patului un volan, peste care puneți apoi salteaua. Obligatoriu, armonia coloristică și de contextură cu salteaua.

Confecționarea: socotim lățimea volanului ținînd seama de înălțimea somierei, plus 10 cm pentru partea care intră sub saltea și 3 cm pentru tiv, sau mai puțin dacă se aplică un bordaj în bie. Lungimea metrajului înainte de plisare va fi de 3 ori laturile vizibile ale patului (dacă e pat de colț, de 3 ori cele 2 laturi vizibile, dacă e pat dublu, de 3 ori 3 laturi). Se face tivul de jos în punct invizibil cusut de mînă, se surfilează partea de sus, apoi se montează volanele. Preferați pliurile — sînt mai elegante și mai ușor de călcat. Pliurile — de cîte 15 cm lățime și aceeași adîncime — sînt mai întîi înșirate în partea de sus, apoi trase la mașină, cu trei tighele pentru rezistență. Se termină volanul cu o gogrenă de tapițerie care va servi pentru prinderea lui de pat.

...FESTONATĂ

Noi vă sugerăm un model tip cuvertură pe care o puteți confecționa din stofă de mobilă, velur ori din inuri colorate



unui (în acest caz, volanul flotant de dedesubt poate fi imprimat).

Confecționarea: se croiește întîi partea de deasupra după dimensiunile exacte ale patului, apoi benzile laterale ce vor avea drept lățime grosimea saltelei, plus 5 cm. Desenați cu ajutorul unui tipar din carton forma colților, apoi îi decupați și-i finisați cu bieuri ori feston foarte des — de efect pentru țesăturile din in—lucrat cu ață la culoare sau în nuanțe asortate. Cînd benzile sînt gata prindeți-le de partea de deasupra. Aveți grijă la colțuri. Ca să stea bine întinsă și cusăturile de pe muchiile saltelei să nu se onduleze, montați prin cusătură invizibilă, pe dedesubtul husei, un șnur.

...PENTRU TRAVERSA DE CĂPĂTÎI

Revenirea unei mode? Sulul de la căpătîiul patului, nelipsit din trusoul bunicii, a revenit în moda decorației de interior. Și trebuie să-i recunoaștem și noua funcție utilitară pe care a căpătat-o alături de mobilierul modern: din materialul cuverturii sau husei patului, poate escamota pledul ori plapuma. Cum se confecționează o asemenea husă? Dacă e pur decorativă, măsurați lungimea și circumferința traversei; dacă va avea rol de „comodă", rulați cît mai strîns plapuma ori pledul și luați aceleași dimensiuni: lungimea și circumferința. Lungimea trebuie să aibă lățimea patului ori ceva mai mică. Dacă aveți pat de colț, îl puteți face rulînd plapuma (pledul) pe lungime și-l veți așeza de-a lungul patului, la perete.

Croiala: Tăiați două cercuri din pînza aleasă pentru husă și două din dublură (dublura este absolut necesară) de același diametru cu cea a traversei plus 4 cm pentru rezervele la cusătură. Croiți apoi 4 cercuri din pînză tare (canafas) cu diametrul egal cu al traversei, apoi le fixați două cîte două pe dosul materialului de husă, înseilîndu-l cu cîteva cusături trecute prin centru. Aplicați dublura, înseilați pe marginile capacelor de întăritură și trageți la mașină, în așa fel încît cei 4 cm să rămînă disponibili pentru a prinde capacele de restul husei. Croiți apoi corpul husei — un dreptunghi de lungimea traversei și cu lățimea egală cu circumferința ei, plus 8 cm. Croiți și dublura la fel și le racordați. Faceți cusătura de aproximativ 3 cm de fiecare parte. Înseilați apoi capacele, să le puteți monta, crestați marginile și pe muchie, coaseți de mînă, pe dos, un șnur sau extrafor. Pe tivurile care se închid cap la cap fixați un fermoar lung de canadiene — cel mai ușor de manevrat pentru scoaterea pledului ori pentru spălatul husei, sau faceți pe o parte bride din același material și pe alta puneți nasturi (ca la mesade, ca la husele de geamantane).

...PENTRU FOTOLII

Deși inutil, reamintim că o husă protejează tapițeria și lemnăria fotoliului, că reînnoiește aspectul lor, precum și al camerei întregi.

Interiorul: În funcție de forma fotoliului, se măsoară cu grijă dimensiunile și se notează pe o hîrtie părțile pe care se stă: lungime și lățime; apoi ale spătarului: înălțime, lățime, grosime, apoi ale brațelor fotoliului. Dacă vreți ca husa să ajungă pînă la podea, prevedeți aceasta cînd luați măsurile. Husa o puteți face gen burduf, adică fără a marca părțile laterale, grosimile, ori cu ele marcate — acestea cerînd un plus de atenție și mai multă muncă pentru croitul și cusutul fiecărei bucăți în parte.

Croiți mai întîi un tipar din hîrtie sau pînză veche, nefolosibilă. Înseilați, aplicați pe fotoliu și, dacă nu corespunde, rectificați tiparul. Cînd croiți husa, lăsați un plus de 6—8 cm pentru cusături. După probă, desfaceți tiparul și tăiați fiecare bucată în parte, fără să omiteți a respecta firul drept și să potriviți motivul dacă materialul este imprimat. Crestați larg colțurile și încheieturile și tăiați apoi surplusul de stofă. Marcați cu creta cusăturile și socotiți un plus de 1,5 cm pentru ce intră la cusături. Surfilați și înseilați.

Exteriorul: După ce ați luat măsurile ca mai sus și ați făcut tiparul, croiți bucățile pentru spate și brațe, surfilați, apoi racordați cu bucățile pentru interior. Dacă vreți să nu faceți prea multe tăieturi, puteți apela la sistemul burduf, dar obligatoriu partea pentru spătar trebuie să fie separată de cea pentru scaun, altfel se rupe, face fotoliul incomod. Un truc: pentru a le putea scoate ușor, husa spătarului și cea a scaunului se pot uni cu un fermoar de canadiene.

Volanul: Și el se lucrează separat și poate fi drept, plisat ori încrețit, dar cu rezerve pentru colțuri. Se lucrează ca și volanul huselor de pat. Se croiesc benzi de lungimea celor 4 părți ale fotoliului și pe lățimea corespunzătoare înălțimii dintre sol și scaunul fotoliului. La colțuri se fac fie pliuri adînci, fie se taie un clin și apoi se cos părțile. Pentru reușită, totul se măsoară, se calculează, se desenează, se lucrează cu tipar și se probează pe fotoliu pe măsură ce înaintează lucrul.

...PENTRU SCAUNE

Mai simplă decît husa pentru fotoliu, se confecționează, însă urmînd aceleași principii: se măsoară părțile ce vor fi acoperite, se face tipar și probă, iar numai după aceea se croiește materialul.

anotimpuri gastronomice

Primăvara surprizelor

Salată verde cu costiță și ouă

3 căpățini frumoase de salată verde, 6 linguri de ulei, 2 linguri de oțet de vin, 2 linguri de smîntînă, 2 linguri de cașcaval ras ori brînză frămîntată, puțin piper, 2 ouă tari, 150 g de costiță afumată.

Curățați și spălați salata, rupeți în bucăți nu prea mari și puneți într-o salatieră. Țineți-o la frigider pînă în mo-

mentul servirii. Bateți uleiul cu oțetul, iar brînza sfărîmată bine cu furculița o amestecați cu smîntîna pînă obțineți un sos legat. Adăugați piper, costița și ouăle tăiate în bucăți. Turnați compoziția peste salată, amestecați bine și serviți. Variantă: puteți adăuga ouăle tari tăiate în sferturi și brînza în cuburi separat, în momentul servirii.

Tartă cu spanac

ALUATUL: *250 g de făină, 150 de margarină, 1 gălbenuș de ou, 2 linguri de apă rece, sare.* GARNITURA: *1,500 kg spanac, 2 linguri de margarină sau 3 de ulei, sare, piper măcinat, 250 g de brînză de vaci, 3 ouă, 60 g de cașcaval ras, 6 linguri de smîntînă.*

Aluatul: Amestecați făina cu margarina ușor încălzită (cît să se moaie), cu vîrful degetelor, pînă devine un aluat moale și elastic. Bateți gălbenușurile de ou, adăugați în ele apa rece și apoi stropiți aluatul frămîntînd și repetați operația pînă încorporați totul în aluat, avînd însă grijă ca acesta să rămînă moale și umed. Îl faceți un cocoloș aplatizat, îl puneți într-o pungă de plastic și-l lăsați la frigider aproape 1 oră pentru a se frăgezi. După aceasta, dacă s-a întărit prea mult, îl lăsați puțin la temperatura camerei. Apoi îl mai frămîntați pe planșeta presărată cu făină și întindeți o foaie după mărimea cratiței, îi fasonați marginile și îl dați la cuptor cald timp de 15 minute, așa fel încît aluatul să nu se rumenească prea tare. Îl răsturnați pe un platou și-l lăsați să se răcească. *Garnitura:* Fierbeți spanacul în apă clocotită sărată, îl scurgeți, îl tăiați, apoi îl înăbușiți cu margarină, piperați (după gust). În afara focului îl amestecați cu brînză de vaci, ouăle bătute și smîntîna. Turnați compoziția peste blatul de aluat, presărați cașcaval ras. Dați la cuptor cca 30 minute pe foc mic. Se servește caldă.

Spanac cu sos alb

1 kg de spanac, 6 linguri de margarină, sare, 2 linguri de smîntînă, 3 felii de miez de pîine tăiate în cuburi. PENTRU SOS: *2 linguri de margarină, 2 linguriță de făină, 2 pahare de lapte, 1 linguriță de muștar, 6 linguri de cașcaval ras, piper.*

Fierbeți spanacul în apă clocotită sărată, timp de 15 minute, apoi scurgeți-l. Îl înăbușiți 5—6 minute cu margarină, mestecînd din timp în timp. Încorporați smîntîna. Prăjiți cuburile de pîine în margarină sau ulei și rețineți-le pentru decorarea platoului. Preparați sosul: topiți margarina, adăugați făina, lăsați-o să devină spumă, apoi turnați dintr-o dată laptele rece, mestecați foarte repede fără încetare pînă se subțiază. Cînd devine cremos se adaugă mușta-

rul, jumătate din caşcavalul ras, sare, piper. Lăsaţi-l să mai fiarbă puţin pe foc mic. Turnaţi-l peste spanac, garnisiţi cu crutoane, presăraţi restul de caşcaval ras. Se serveşte imediat.

Peşte cu maioneză

500 g de peşte alb (peşte oceanic), salată verde, 100 g de măsline, 2 ouă tari, 200 g maioneză, 200 g de mazăre verde fiartă (ori din conservă), 3 roşii, sare, piper, muştar.

Opriţi o lingură de maioneză pe care o diluaţi cu o lingură de ulei, o linguriţă de muştar, o linguriţă de oţet, pentru a da consistenţă asezonatului. Puneţi în ea la macerat mazărea fiartă şi bine scursă. Aşezaţi pe un platou garnisit cu frunze de salată bucăţile de peşte fiert, acoperiţi-le cu maioneza peste care orînduiţi bucăţile de ouă tari, rondele de roşii, măsline. Păstraţi la rece pînă în momentul servirii, dar nu la gheaţă. În momentul servirii, adăugaţi drept garnitură mazărea cu maioneză.

Mîncăruri uşoare de vară

Peşte cu roşii

1 kg de peşte (crap sau peşte oceanic), 500 g de ceapă, 1 dl de ulei, 1/4 l de vin alb sec, 2 căpăţîni de usturoi, sare, piper, 2 linguri de pesmet, 2 linguri de pătrunjel tocat, 500 g de roşii, lămîie.

Tăiaţi peştele în bucăţi şi scoateţi pe cît e posibil oasele (depinde de varietatea de peşte). Puneţi-l într-o tavă de friptură, acoperindu-l cu ceapă tăiată solzi. Amestecaţi uleiul cu vinul şi cu usturoiul tocat, sare şi piper. Turnaţi jumătate peste peşte, cealaltă jumătate o adăugaţi la pesmet şi pătrunjel. Tăiaţi roşiile în rondele şi aşezaţi-le peste ceapă. Acoperiţi totul cu pesmetul îmbibat de sos şi amestecat cu pătrunjelul tocat. Daţi la cuptor încins şi lăsaţi 30—45 de minute pe foc potrivit.

Ciorbă rece spaniolă (gazpacho)

6 roşii coapte, 1 ceapă, 1 căpăţînă mică de usturoi, 1 castraveţe, 1 ardei gras, 3 linguri de ulei, 4 linguri de zeamă de lămîie, 3 pahare de suc de roşii, puţină margarină sau unt, 2 bucăţi de pîine-pesmet tăiată în crutoane.

Frecaţi 4 roşii curăţate de pieliţe cu usturoiul pisat. Adăugaţi o jumătate de ceapă tăiată rondele, un sfert de

ardei iute, 1 ardei gras verde, tăiat tot rondele, și jumătate din castravete curățat și tocat mărunt. Frecați din nou. Apoi turnați amestecul obținut într-un castron ori supieră și puneți la frigider. În momentul servirii bătеți uleiul cu zeama de lămîie, sare, piper, sucul de roșii și turnați în supieră peste legume. Adăugați 2—3 cuburi de gheață. Tradițional, gazpacho-ul este servit cu garnitură de legume crude și crutoane de pîine. Legumele rămase: ceapa, roșiile, castravetele, ardeiul verde se taie în cuburi, comesenii servindu-se după preferință. Crutoanele de pîine se rumenesc puțin în margarină, ulei sau unt.

Musaca de vinete cu berbec

500 g carne de berbec fiartă și tocată, 1 ceapă, 1 căpățînă mică de usturoi, 4 linguri de ulei, 250 g de ciuperci, 4—6 roșii, 2 linguri de pătrunjel tocat, 1—2 linguri de pastă de roșii, 1 ceașcă de supă în care a fiert carnea sau apă, 4—6 vinete, făină, 4—6 linguri de cașcaval ras.

Rumeniți în ulei pînă la transparență ceapa și usturoiul tocate. Adăugați carnea fiartă în prealabil și tocată cu satîrul sau dată prin mașina de tocat. Prăjiți, amestecînd din cînd în cînd, pînă ce se rumenește frumos. Adăugați atunci ciupercile tăiate în felii subțiri, roșiile curățate și tăiate fin, pătrunjelul; sărați și piperați. Desfaceți pasta de roșii în supă, turnați peste amestec și lăsați să fiarbă încet 10 minute. Tăiați în felii pe lungime vinetele necurățate, dați-le prin făină și rumeniți-le în ulei.

Într-o cratiță cu pereții groși, așezați un strat de vinete, altul cu umplutură, repetînd pînă terminați compoziția, așa fel încît stratul de deasupra să fie de vinete. Presărați cașcavalul și dați la cuptor cald pe foc moderat pînă ce se rumenește bine. Se servește caldă sau rece, după gust.

Crochete de cartofi

1 kg de cartofi, 1 ou întreg și 3 gălbenușuri, făină, grăsime pentru prăjit, sare, piper, 100 g de pesmet.

Cartofii curățați, îi tăiați în bucăți mari și-i fierbeți în apă sărată. Îi scurgeți și-i faceți un pireu gros. Adăugați gălbenușurile unul cîte unul în pireul cald, în afara focului, frecînd energic. Sărați și pipărați. Lăsați să se odihnească 15 minute. Presărați făină pe o planșetă și rulați pireul într-un sul nu prea gros, cam 3 cm diametru, pe care îl tăiați în crochete de 5—6 cm lungime. Într-o farfurie adîncă bateți un ou cu puțină sare. Dați crochetele mai întîi prin ou, apoi

Trucuri culinare

• Omleta devine mai savuroasă dacă se amestecă ouăle cu cașcaval ras și brînză de burduf ori frămîntată, în părți egale.

• Creierul se lasă mai întîi 10—15 minute în apă rece pentru a se elimina sîngele și vinișoarele. Pentru a se curăța mai ușor pielița, se ține apoi, circa o oră, în apă rece cu oțet și sare. Pentru *creier à la grec*, se fierbe în supă de legume clocotită sărată (în care a fiert zarzavat de supă — morcov, albitură, ceapă, cîteva boabe de piper, cimbru).

• Ca să desărați o costiță sau slănină, puneți-o într-o cratiță cu apă rece pe care o faceți să ajungă încet, pe foc mic, la clocotire. Astfel se elimină sarea, iar costița rămîne moale.

• Dacă vreți ca pilaful, orezul cu lapte, crochetele de orez, budincile de orez să vă lasă savuroase, adăugați la fiert puțin lapte praf (între 1—5 linguriițe — în raport cu cantitatea de orez).

• Pireul de spanac va ieși mai gustos și mai cremos dacă în momentul cînd e gata îl adăugați — luînd vasul de pe foc — un gălbenuș de ou, frecînd bine.

• În general, orice pește poate fi pregătit la grătar. Dar cel mai savuros este peștele gras (scrumbiile, heringii, macrourile, crapul de crescătorie, morunul). Dacă vreți să frigeți pește slab, ungeți mai întîi grătarul cu puțină slănină, iar peștele ștergeți-l bine de apă. Indiferent de varietate, se asezonează (cu sare, piper, usturoi — după preferințe și gust) înainte de a se

pune la fript. Timpul de frigere este același ca și pentru fiert: la o bucată de cca 250 g — 10—15 minute.

● Pentru rasol folosiți pește slab cu carnea albă. Ca să-și păstreze gustul și valoarea alimentară, secretul fierberii este următorul: preparați o supă de zarzavat (morcov + albitură + ceapă + boabe de piper + frunză de dafin + cimbru + sare). În supa clocotindă plonjați dintr-odată peștele întreg (sau fără cap). Lăsați focul viu până dă din nou în clocot. Apoi reduceți focul și continuați fierberea acoperind vasul. Durata fiecărui timp depinde de mărimea peștelui. De exemplu: pentru 250 g — 1 timp: 5 minute; al II-lea — 5 minute; pentru 500 g — 10 și 15 minute; pentru 1 kg — 20 și 10 minute; pentru 2,500 kg — 30 și 10 minute.

● Brînza de vaci din plăcintă nu se va mai deshidrata total la copt și va rămîne moale și pufoasă folosind două mici trucuri: prima foaie sau stratul de foi de pe fund se vor da mai întîi la cuptor 5—8 minute, bine stropite cu grăsime. Se scot și se toarnă imediat stratul de brînză frecată cu gălbenușurile, în ultimul moment adăugîndu-se ușor și albușurile bătute spumă. Foaia de deasupra se stropește obișnuit cu grăsime, se dă imediat la cuptor.

● Pentru a da culoare frumoasă prăjiturilor — cozonaci, plăcinte, baclavale, cornulețe etc. — ungeți-le deasupra, înainte de a le da la cuptor, nu cum se obișnuiește, cu gălbenuș de ou bătut, ci cu cafea cu lapte.

prin pesmet și le prăjiți în grăsime încinsă (untură + ulei, ca să se rumenească frumos). Le scoateți din cratiță cu spumiera, nu cu furculița, ca să nu le înțepați, le așezați pe o foiță ca să sugă surplusul de grăsime. Sînt excelente ca aperitiv ori garnitură la friptură.

Spumă de caise

1 cutie de 1/2 kg de compot de caise sau fructe proaspete, 200 g de frișcă, 75 g de zahăr tos, 1 ceașcă de lichior.

Scoateți caisele din sirop și puneți-le la scurs. Striviți-le într-un castron, adăugați zahărul și lichiorul, frecați energic pînă se obține un piureu omogen. Amestecați ușor cu frișcă foarte rece și turnați într-o compotieră ori în cupe individuale. Decorați cu cîte o jumătate de caisă sau alte fructe mici din compot (vișine, struguri etc.). Lăsați la frigider 2—3 ore, după care puteți servi.

Șarlotă cu piersici (caise)

350 g de franzelă fără coajă, 50 g de unt sau margarină, 3/4 l de lapte, 3 ouă, 4 linguri de zahăr tos, un pachețel de zahăr vanilat, 1/2 borcan de dulceață. GARNITURA: *1 cutie mică (sau borcan) de compot de piersici sau caise ori fructe proaspete.* SOSUL: *1/2 borcan de dulceață, siropul de la compot (în cazul fructelor proaspete preparați un sirop semilegat din zahăr și apă).*

Ungeți bine o formă și tapisați-o cu felii de franzelă unse cu unt (margarină). Alternați straturi de pîine unsă și straturi de dulceață. Terminați cu pîine. Bateți ouăle întregi cu laptele fiert și răcit și cu zahărul. Turnați amestecul peste pîine și lăsați să se îmbibe timp de o oră. Presărați zahărul vanilat și lăsați să se coacă 45 de minute în cuptor pe foc mijlociu. Acoperiți apoi prăjitura cu hîrtie pergament și lăsați mai departe în cuptor încă 1/4 de oră. O răsturnați caldă și o lăsați să se răcească, înainte de a o garnisi cu fructele scurse de sirop. Diluați la foc potrivit dulceața cu siropul de la compot și serviți acest sos cald sau rece, direct în farfurioare odată cu prăjitura. Pentru mesele de sărbătoare puneți în șarlotă stafide (ținute în rom), alune, migdale sau nuci tocate. De asemenea, pentru a ieși mai pufoasă, puteți mări numărul de ouă (4 — 5 bucăți).

Borş ţărănesc de berbec

350 g carne de berbec (piept, coaſă), 100 — 150 g de orez, 3 fire de praz, 1 ţelină (căpăţînă şi frunze), 3 morcovi, 1 litru de apă, 1 litru de borş, cimbru, 2 frunze de dafin, sare, piper, leuştean.

Tăiaţi carnea în bucăţi mici şi puneţi-o la fiert în apă rece; lăsaţi-o să clocotească, avînd grijă să luaţi spuma. Cînd e pe jumătate fiartă, adăugaţi legumele tocate mărunt şi asezonaţi. Între timp, fierbeţi separat borşul, iar orezul în apă clocotită sărată. Scurgeţi orezul şi adăugaţi-l în supă, apoi borşul. Presăraţi cu leuştean verde fin tocat.

Cotlete de porc cu sos tomat

6 cotlete de porc, sare, piper, 50 g de margarină. SOSUL: 4 roşii sau 1 cutie de 1/2 kg de roşii în bulion, 30 g de ulei, 2 cepe, sare, piper, cimbru, 1 frunză de dafin. GARNITURA: 900 g de fasole verde, 30 g de margarină sau ulei, sare, 2 linguri de pesmet, 300 g de orez.

Pregătiţi sosul tomat: tăiaţi roşiile în bucăţi, ceapa mărunt, căliţi cîteva minute în margarină, dar fără să-şi piardă culoarea. Adăugaţi roşiile, sare, piper, cimbru, frunza de dafin şi lăsaţi să fiarbă încet 20 de minute. Într-o tigaie mare rumeniţi în margarină timp de 4—5 minute cotletele pe fiecare parte. În ultimul minut, măriţi flacăra ca să capete o culoare aurie, frumoasă. Aşezaţi cotletele pe un platou şi serviţi-le calde. Rumeniţi în puţină margarină pesmetul şi presăraţi-l deasupra cotletului. Serviţi cu garnitură de fasole, înăbuşită puţin în grăsime, pilaf şi sos tomat.

Crochete de orez cu carne de pui

375 g de orez, 3/4 l de lapte, o ceaşcă de supă de pasăre, 250 g carne de pasăre fiartă, 2 linguri de ceapă tocată fin, sare, piper, 2 ouă, 2 linguri de caşcaval ras,

Reguli de utilizare a frigiderului

1. Plasați aparatul departe de soare și de căldură, nu-l închideți într-o debara ori într-un dulap. Aerul trebuie să poată circula în jurul lui.

2. Aveți grijă să stea drept pe podea, să nu aibă o parte mai sus.

3. În interior: un loc pentru fiecare aliment și fiecare aliment plasat după un plan precis pentru a asigura cea mai bună conservare posibilă.

4. Curățați și reambalați alimentele: o perfectă igienă prelungește starea lor proaspătă. Nu le băgați la frigider cu ambalaje provizorii — hîrtie de ziar, hîrtia de la măcelărie. Utilizați recipientele și cutiile din plastic cu capac, celofanul, foița ciplată specială de împachetat, pungile din polietilenă.

5. Introduceți în frigider numai recipienți reci: nu puneți niciodată o oală, o cratiță, un platou cald, nici chiar călduț, ci după ce s-a răcit complet.

6. Lăsați aerul rece să circule împrejurul alimentelor în interiorul cuvei. Nu faceți, așadar, exces de ordine și nu puneți niciodată pe grătarele frigiderului nici hîrtie, nici tifon, nici plastic. Ca să nu se murdărească, introduceți numai vase curate; dacă li s-a curățat vopseaua, revopsiți-le din cînd în cînd cu lac special alb (se găsește în magazinele de produse chimice).

7. Nu supraîncărcați aparatul; consumul de electricitate și răcirea depind de volumul ali-

2 linguri de pătrunjel tocat, pesmet, ulei pentru prăjit, 2 pahare de sos de roșii.

Spălați orezul, ploșjați-l 3 minute într-un litru de apă clocotită sărată. Dați supa de pui împreună cu laptele în clocot, moment în care adăugați orezul strecurat, fierbîndu-l mai departe, mestecînd din cînd în cînd. Cînd devine un pilaf îngroșat, se ia de pe foc și se lasă să se răcească. Carnea de pui (mărunțaie, piept) tocată mărunt se rumenește în puțin ulei sau în margarină împreună cu ceapa. Se sărează și se piperează după gust. Se amestecă bine cu orezul și cu 1 ou bătut, cu cașcavalul ras și pătrunjelul tocat. Se fac bule frumos rotunjite care se dau prin ou bătut, apoi prin pesmet și se prăjesc în ulei încins. Se servesc cu sos de roșii preparat separat.

Praz gratinat

---

12 bucăți de praz, 40 g de margarină, 40 g de făină, 1/2 l de lapte, 75 g de brînză rasă, 1 linguriță de muștar, zeama de la 1/2 lămîie, sare și piper, 2 linguri de pesmet.

Tăiați frunzele verzi ale prazului și păstrați numai partea albă. Tăiați prazul în două pe lung pînă aproape de căpățînă și treceți-l printr-un jet de apă. Fierbeți-l în apă clocotită pînă se moaie puțin. Scurgeți-l bine. Preparați un sos alb din margarină, făină și lapte. Îl lăsați să fiarbă cîteva minute, fără a înceta să-l mestecați, apoi adăugați cașcavalul. Fierbeți sosul la foc moale fără să dea în clocot. Asezonați-l cu muștar și piper. Puneți prazul într-o tavă unsă, acoperiți-l cu sosul bine legat (ca o smîntînă groasă), pudrați cu pesmet și cașcaval ras, adăugați cîteva bucăți de margarină și dați la cuptor, pe foc moderat, cam 20 de minute. În momentul servirii îl puteți stropi cu cîteva picături de zeamă de lămîie.

Prăjitură cu nuci

---

200 g miez de nucă, 5 ouă, 100 g de zahăr tos, 4 linguri de pesmet, 1 linguriță de scorțișoară, zeama și coaja de la o lămîie. SIROPUL: *100 g miere de albine, 1 dl de apă.*

Bateți gălbenușurile cu zahărul. Cînd s-au albit și sînt cremoase, se adaugă nucile tocate, pesmetul, scorțișoara, zeama și coaja de lămîie. Se amestecă bine, se bat albușurile cu pentru bezea și se incorporează compoziției treptat, amestecînd ușor de jos în sus. Turnați aluatul într-o formă de savarină sau într-o cratiță bine unsă și lăsați să se coacă

bine-la cuptor, pe foc moale, timp de 1 oră. Răsturnați prăjitura pe un platou cît este caldă și o imbibați cu siropul de miere dizolvat pe foc cu apă.

Iarna rețetelor consistente

Tartă cu șuncă

ALUAT FRAGED: *250 g de făină, un praf de sare, 125 g de margarină, 1 ou, 2 linguri de apă.* UMPLUTURA: *50 g de făină, 1/4 litru de lapte, 2 linguri de smîntînă (facultativ), 3 ouă întregi, 150 g de șuncă, parizer sau friptură de porc, 2 ouă tari, 3 castraveciori murați, 70 g de cașcaval, sare, piper, cuișoare.*

Faceți aluatul după rețeta clasică de aluat fraged (lăsîndu-l la rece cel puțin 1 oră). Îmbrăcați o formă unsă și presărată cu făină cu o foaie de aluat nu prea groasă. O înțepați în cîteva locuri cu o furculiță, o dați la cuptor cald, lăsînd-o să se coacă ușor 10 minute. Dizolvați făina cu laptele, adăugați smîntîna și ouăle întregi bătute ca pentru ouletă. Amestecați cu șunca tocată cuburi, castraveciorii, ouăle tari și cașcavalul — toate tocate mărunt. Asezonați și turnați în formă. Acoperiți tarta cu un capac de aluat — o foaie de aceeași grosime cu pereții, coaceți-o la foc mijlociu 45 de minute.

NEVOILE DE CALORII DUPĂ SEXE, VÎRSTĂ ȘI OCUPAȚII

	Vîrsta	Sedentari	Activitate medie	Act vitate fizică mare
Bărbați	18—35 ani	2 700	3 000	3 600
	35—65 ani	2 600	2 900	3 600
	65—75 ani	2 500		
	peste 75 ani	2 100		
Femei	18—55 ani	2 200	2 200	2 500
	55—75 ani	2 050		
	peste 75 ani	1 900		
	gravida între 6—9 luni	2 400		
	Care alăptează	2 700		

Reguli de utilizare a frigiderului

mentelor înmagazinate.

8. Deschideți frigiderul cît mai rar posibil: nu e bine nici pentru aparat, nici pentru alimente — uzura lui crește, iar alimentele se conservă mai puțin timp, datorită aerului cald care pătrunde de-afară. Cu atît mai mult, evitați să lăsați ușa deschisă prea mult timp.

9. Nu modificați prea des gradul termostatului și nu-l țineți la maximum. Reglați-l în general la temperatura mijlocie.

10. Lăsați gheața să se formeze normal pe elemenți, căci ea constituie totodată un acumulator și un regulator al frigului pentru întreaga cuvă.

11. Dezgheațați o dată pe săptămînă elemenții, fără a încerca să cîștigați timp detașînd gheața cu cuțitul. Îl lăsați să se dezgheațe singur, scoțînd aparatul din priză, golindu-l și lăsînd ușa deschisă.

12. Dacă plecați în voiaj, lăsați ușa aparatului întredeschisă, după ce l-ați golit și curățat perfect. Îl scoateți din priză.

CE, UNDE PĂSTRĂM? DURATA POSIBILĂ

CONGELATOR

(în cazul cînd frigiderul îl are)

carne

pește

legume

fructe înghețate. (Se conservă în ambalajul original între 10 zile și 3 săptămîni, dacă temperatura nu scade sub —18°)

ÎNTRE ELEMENȚII DE RĂCIRE

înghețată

Budincă de brînză de vaci cu parizer

400 g de brînză de vaci, 3 ouă, 400 g de parizer, 1 lingură de pătrunjel tocat, sare, piper. SOS ALB: *30 g de margarină, 30 g de făină și 4 dl de lapte.*

Preparați sosul beșamel cu ingredientele indicate. Adăugați brînza bine frecată cu gălbenușurile, amestecînd în continuare. Încorporați parizerul tocat cuburi și pătrunjelul, piperul, sarea și albușurile bătute spumă. Turnați totul într-o formă abundent unsă, pudrați cu făină. Puneți budinca să se coacă la cuptor într-un vas cu apă, timp de 1 oră. Serviți-o caldă cu salată.

Ouă cu sos

4 ouă, 200 g de orez. SOSUL: *1 gălbenuș de ou, sare, piper, 1/4 l ulei, 2 linguri de smîntînă, muștar.*

Fierbeți ouăle tari, curățați-le de coajă, tăiați-le în două și lăsați-le să se răcească. Fierbeți orezul timp de 20 de minute în apă clocotită sărată. Scurgeți-l și repartizați-l egal în 8 compotiere, farfurioare sau castronașe. Lăsați orezul să se răcească, după care îl răsturnați pe platoul de servit. Puneți peste fiecare grămăjoară de orez cîte o jumătate de ou. Preparați o maioneză destul de fluidă făcută cu ingredientele indicate. Adăugați smîntîna sau o lingură de lapte praf. Acoperiți ouăle cu această maioneză. Garnisiți cu fire de pătrunjel verde sau cu frunze de țelină. Se servesc reci.

Prăjitură de orez

1 l de lapte, 250—300 g de orez, 1 pachețel de zahăr vanilat, 100 g de zahăr tos, 100 g de nuci, 60 g de unt, 200 g de frișcă. SOSUL: *1/2 borcan de gem de zmeură sau căpșuni, 1 pahărel de lichior.*

Orezul ispălat îl fierbeți pe jumătate în apă clocotită sărată, apoi îl scurgeți și-l turnați în laptele clocotit îndulcit, adăugînd zahărul vanilat. Acoperiți și lăsați să fiarbă 20 de minute, pe foc moale. Orezul trebuie să absoarbă tot laptele și bobul să fie bine fiert, dar nu păstos. Luați de pe foc și încorporați ușor nucile tocate și untul. Lăsați să se răcească. Cînd e călduț, se pune frișca foarte rece, treptat, amestecînd delicat. Turnați această compoziție într-o formă

de savarină pe care o cufundați într-un vas cu apă rece și o lăsați să se răcească bine. Diluați pe foc mic gemul cu lichiorul. Cînd prăjitura s-a răcit complet, o răsturnați pe un platou. În momentul servirii turnați peste ea sosul călduț sau rece după preferință.

Spumă de ciocolată cu portocale

150 g de ciocolată, 2 linguri de lapte, 30 g de unt, 75 g de zahăr tos, 4 ouă, coaja rasă de la 1 portocală, 1 mic pahar de lichior de portocale.

Topiți ciocolata cu laptele și untul pe foc mic. Lăsați-o să se răcorească, adăugați apoi gălbenușurile unul cîte unul, frecînd energic. Adăugați coaja de portocală, lichiorul și zahărul. Bateți albușurile spumă foarte legată și amestecați cu crema. Puneți mai întîi o lingură bună de albuș, frecați rapid, apoi turnați restul — deodată —, amestecînd delicat. Astfel, albușul nu se va lăsa. Turnați crema într-o cupă mare sau în cupe individuale. Garnisiți deasupra cu coaja rasă de portocală sau cu fructe din dulceață (cireșe, vișine, struguri). Dați la frigider.

NEVOILE CALORICE ALE COPIILOR

Vîrsta	Calorii
Copilul mic	
0—1 an	800
1—2 ani	1 200
2—3 ani	1 400
3—5 ani	1 600
5—7 ani	1 800
Băieți	
7—9 ani	2 100
9—12 ani	2 500
12—15 ani	2 800
15—18 ani	3 000
Fete	
7—9 ani	2 100
9—12 ani	2 300
12—15 ani	2 500
15—18 ani	2 800

Reguli de utilizare a frigiderului

creme reci
apa pentru cuburi de gheață

PRIMUL GRĂTAR DE SUB ELEMENȚI
în recipienți închiși: brînza de vaci, maioneza 3—5 zile
smîntîna 3—4 zile
iaurt 2—3 zile
lapte 4—5 zile
carne crudă, pește 4—5 zile (ambalat în hîrtie pergament)
foi de plăcintă, aluat fraged — necoapte — împachetate cu grijă, pînă la 7 zile
brînză telemea — în recipienți închiși — de la 3 la 7 zile.

AL DOILEA GRĂTAR
cașcaval, brînzeturi preparate
carne fiartă, friptură, carne pregătită, pește fiert.
În general mîncărurile gătite — în recipienți închiși — de la 1 la 4 zile.

SUBSOLUL PENTRU LEGUME
legumele curățate și spălate — în saci de material plastic — o săptămînă
anumite fructe proaspete: căpșuni, cireșe, piersici, caise, prune — cîteva zile

ALVEOLELE PENTRU OUĂ
ouăle (cumpărate proaspete) — pînă la 2 săptămîni

CUTIILE DE PE UȘĂ
unt — pînă la o săptămînă

NECESARUL DE SĂRURI MINERALE ŞI VITAMINE

	Calciu (g)	Fier (mg)	Vitamine (mg)	
			B	C
COPII				
1—3 ani	1,0	7	0,7	40
4—6 ani	1,0	8	1,0	50
7—9 ani	1,0	10	1,3	60
10—14 ani	1,0	14	1,6	75
BĂRBAŢI				
15—18 ani	1,0	1,5	2,0	75
25—65 ani (sedentari)	1,0	12	1,7	75
25—65ani(activi)	1,0	12	2,0	75
După 65 ani	1,0	12	1,5	75
FEMEI				
15—18 ani	1,0	15	1,7	75
25—65 ani (sedentare)	1,0	12	1,5	75
25—65ani(active)	1,0	12	1,9	75
După 65 ani	1,0	12	1,5	75

DIALOG cu propria-ți sănătate

MIRACOLUL SÎNGELUI

de
DAN POPOVICI

Biologul francez Jean Rostand afirma că sîngele are soarta unui acvarium intern, în care se scaldă toate celulele noastre și care reflectă personalitatea noastră biologică.

Această materie complexă, sîngele, o uzină perpetuă în care mișcarea globulelor roșii și albe declanșează un fluid continuu, de distrugere și refacere, întreține și apără integritatea organismului, îi determină existența.

Nu există organ în corpul nostru care să nu fie interdependent de sistemul circulator, care să nu-și ia viața de la particulele roșii.

ARGUMENTELE EREDITĂȚII ASUPRA SÎNGELUI

Se pare că diferența existentă între sîngele oamenilor de aceeași rasă, culoare, familie se aseamănă cu cea înregistrată în aceleași condiții la amprentele digitale. Dar aceste diferențe, foarte marcate la doi indivizi femeie și bărbat care vor să se căsătorească, pot determina urmașilor accidente grave. Un vechi obicei în China prevedea ca înainte de căsătorie cîteva picături din sîngele celor doi logodnici să fie amestecate într-o cupă. Dacă cele două categorii de sînge se amestecau convenabil, formînd un fluid clar, căsătoria avea loc, dacă se aglutinau, se interzicea căsătoria.

Azi se cunosc patru grupe sanguine: grupa A, B, O și AB, iar în cadrul acestora numeroase subgrupe și o multitudine

VITEZA SÎNGELUI

• *Viteza sîngelui* este de 250 km pe oră. În 25 de secunde o globulă roşie face circuitul întregului corp. Cînd globulele roşii au parcurs cca 200 000 de circuite ale organismului nostru, ele încep să se uzeze. Viaţa unei globule roşii durează între 60 şi 120 de zile.

• *TENUL DV. REFLECTĂ STAREA SÎNGELUI:*

palid: anemie antrenată de insuficienta hemoglobinei în globulele roşii, lipsă de aer, subnutriţie;

galben: anemie prin distrugerea globulelor roşii (pigmenţii biliari în loc să fie eliminaţi se acumulează în ţesuturile organismului);

roşu: sîngele e foarte bogat în globule roşii şi are tendinţa de a se îngrămădi sub piele (alimentaţie prea abundentă);

pete roşii: apar brusc pe faţă; pot denota o tulburare de coagulare;

violet: sîngele viciat de tulburări glandulare sau nervoase stagnează în piele, provoacă pete violete care se accentuează la frig;

cenuşiu: indică o tulburare a glandelor suprarenale, *gri plumburiu*: un dezechilibru al globulelor albe, iar *gri pămîntiu* — simptome de intoxicaţie cronică cu tutun, alcool;

mici cosuri: sînge încărcat de toxinele prost eliminate de stomac sau ficat.

de caractere, de factori care diferenţiază grupele şi subgrupele între ele. S-a ajuns în prezent să se distingă 55 296 categorii diferite de sînge.

Toţi aceşti factori care caracterizează grupele sanguine, denumiţi în terminologie medicală gene, sînt ereditari.

Cîteva din aceste gene sînt dominante, cum ar fi, grupele A şi B sau Rh-ul pozitiv. Grupa O sau Rh-ul negativ nu domină. Dacă, de pildă, tatăl are grupa O — Rh negativ şi mama grupa A dominantă — RH pozitiv, atunci în sîngele urmaşului se transmite grupa A. Savanţii au stabilit că ereditatea se transmite exclusiv prin combinaţiile cromozomiale ale ovulului matern şi ale spermatozoidului patern. La 80% dintre europeni se pot găsi uşor caracterele de grupe în diversele secreţii ale organismului: lacrimi, salivă, transpiraţie, sucul gastric, mucozităţile chistelor ovariene şi altele.

Grupa sanguină se păstrează aceeaşi din faza embrionară, în tot cursul vieţii, pînă la moarte. Nici o maladie, infecţie, vaccinuri sau transfuzii nu pot modifica grupa sanguină. Caracterele grupelor sanguine se regăsesc la toate rasele umane, dar în proporţii foarte diferite.

Rh-ul, acest alt factor important al sîngelui, descoperit destul de tîrziu, în 1940, şi aplicat după al doilea război mondial, permite, prin depistarea diferenţelor de sînge dintre parteneri, evitarea unor accidente cu consecinţe grave pentru viitorii urmaşi. În Europa 85% din populaţie deţine un Rh pozitiv şi 15% Rh negativ. În mod normal, se transmite descendenţilor Rh-ul pozitiv, factor dominant, fie că el aparţine mamei, fie tatălui.

Ce se întîmplă cînd Rh-ul părinţilor diferă? Există două cazuri: 1) tatăl să aibă Rh negativ şi mama Rh pozitiv. Aceasta din urmă transmite copilului Rh pozitiv şi totul va decurge normal, copilul se va naşte cu Rh pozitiv. 2) Mama are Rh negativ şi tatăl Rh pozitiv. Tatăl este cel care transmite copilului Rh-ul. Fătul, neavînd în acest caz aceeaşi grupă de sînge ca mama sa, intră în incompatibilitate sanguină cu aceasta. Pericolele unei astfel de situaţii: naştere prematură în condiţii grele, nou născut poate prezenta icter grav, anemie, tulburări hemolitice, nervoase etc.

Cercetările medicale au adus o lumină nouă în rezolvarea cazurilor de incompatibilitate Rh. Într-o serie de ţări avansate, una din soluţii este ca înainte de naşterea copilului să se efectueze prin mijloace chirurgicale o golire a întregului organism al fătului de sînge şi să se opereze o transfuzie totală cu sînge din grupa sanguină a mamei, pentru a preîntîmpina formarea anticorpilor fabricaţi şi transmişi de mamă.

O soluţie mai recentă se referă la injectarea intramusculară de globulină anti Rh mamei după prima naştere. Injecţia neutralizează globulele roşii Rh pozitiv pe care copilul din prima naştere le-a transmis mamei sale şi care stimulează

anticorpii, atît de periculoşi pentru al doilea copil. Aceste injecţii se fac timp de 3 zile după prima naştere.

Din fericire, incompatibilitatea factorului Rh nu antrenează prea des accidente. În primul rînd, multe femei cu Rh negativ nu produc anticorpi anti Rh pozitiv. În al doilea rînd, diferenţa de grupe sanguine, din care se naşte incompatibilitatea, exercită în acelaşi timp un rol protector. În al treilea rînd, un tată Rh pozitiv poate foarte bine să păstreze de la părinţii săi o genă Rh negativ, rămasă latentă, pe care ar fi posibil să o transmită copilului, care devine de acelaşi factor Rh cu mama sa.

Singura precauţie foarte importantă care se cere unui cuplu e să-şi facă Rh-ul din timp, pentru a putea preveni orice accident al descendenţilor în cazul unei diferenţe de grupe sanguine între soţ şi soţie.

MALADIILE SÎNGELUI

Ca orice organ al corpului, sîngele se poate îmbolnăvi în orice vîrstă şi în condiţii diverse. O diminuare a globulelor roşii provoacă o anemie; o infecţie perturbă echilibrul globule roşii-globule albe, un accident în fel.

Anemia de diferite tipuri şi cauze constituie inamicul insidios al sîngelui.

Pierderile de sînge provocate de o rană, de o operaţie, de un ulcer al stomacului, de o hernie diafragmatică, de hemoroizi sau de menstre prelungite pot produce anemia. Organismul înregistrează o stare de slăbiciune, respiraţia devine întretăiată şi faţa capătă o paloare bolnăvicioasă.

Anemiile datorate carenţelor de fier (element indispensabil formării hemoglobinei globulelor roşii) sînt mai des întîlnite la fete în perioada pubertăţii. Numărul globulelor roşii nu scade, dar ele sînt sărace în hemoglobină. Semnele de recunoaştere: paloarea galben-verzuie a feţei, faţa şi gleznele umflate, buzele decolorate, unghiile casante, palpitaţii şi oboseală.

În cazul anemiilor pernicioase însoţite de tulburări digestive, nervoase, somnolenţă, oboseală etc. se constată o lipsă a vitaminei B_{12}.

O alimentaţie neechilibrată şi insuficientă sub raportul vitaminelor şi proteinelor conduce la anemii de nutriţie, ceea ce cere în primul rînd reglarea regimului alimentar pentru acoperirea necesităţilor calitative şi cantitative ale organismului.

Alte cauze ce pot provoca anemiile sînt: iradierile cu raze X, medicamentele (antibioticele, analgezicele, substanţele chimice — benzol), unele maladii, ca, de exemplu, icterul, infecţiile cu streptococ şi altele.

Opusul anemiei, aşa-zisele poliglobulii, sînt la fel de periculoase şi se traduc prin înmulţirea excesivă a globulelor roşii, de la 4—5 milioane pe milimetru cub de sînge la 8

milioane. În mod paradoxal, multiplicarea globulelor roşii poate antrena o anemie prelungită.

Fenomenul amintit se remarcă mai rar şi mai ales la femeile de peste 40 de ani.

LEUCEMIA

Deşi gravă, leucemia, caracterizată printr-o mărire extremă a numărului globulelor albe în defavoarea celor roşii, poate fi tratată prin mijloacele medicale moderne, beneficiind de o serie de intervenţii care diminuează efectele ei şi deseori prelungesc viaţa, fie şi în condiţii de boală mai avansate. De obicei, se produce o mărire a splinei şi a ganglionilor limfatici, starea sănătăţii se alterează, apar febră, scăderea ponderală sub limitele normale, paloare cenuşie, hemoragii pe nas. În leucemiile cronice este atinsă şi măduva osoasă. Nu este încă cunoscută sigur originea leucemiilor. Unele dintre ele sînt provocate de contactul prelungit cu benzenurile sau cu radiaţiile. Constituţia individuală şi predispoziţiile ereditare ar putea favoriza, după unii autori, declanşarea leucemiei. După alţii, leucemia este efectul unui virus.

Pe lîngă leucemiile sîngelui, o serie de maladii ale măduvei osoase şi ganglionilor au fost denumite leucemii locale, care în anumite condiţii sfîrşesc prin a se generaliza. Astfel sînt tumorile ganglionilor limfatici care cuprind splina şi tubul digestiv.

HEMOFILIA

Una dintre cele mai cunoscute maladii, hemofilia, are caracter ereditar şi nu apare la femei, care transmit factorul genetic, ci numai la bărbaţi. Există un exemplu celebru. Regina Victoria a Angliei era purtătoare de genă hemofilică. Unul din fiii ei, prinţul Leopold, a murit de hemofilie la 20 de ani. Două din fiicele sale, Alice şi Beatrice, au devenit purtătoare de genă hemofilică, astfel că fiii Beatricei au fost hemofilici, pe cînd fiica ei, Victoria-Eugénie, a fost doar purtătoare de genă. În total, regina Victoria a avut 10 descendenţi hemofilici şi 6 descendente purtătoare de genă hemofilică.

Hemofilia care se datorează unei deficienţe congenitale a globulinei plasmei sanguine antrenează hemoragiile interne şi externe. Sîngele poate astfel invada interiorul muşchilor sau articulaţiilor, provocînd anchiloze, atrofii musculare, impotenţe funcţionale.

SÎNGELE DV. VĂ POATE DEZVĂLUI CARACTERUL?

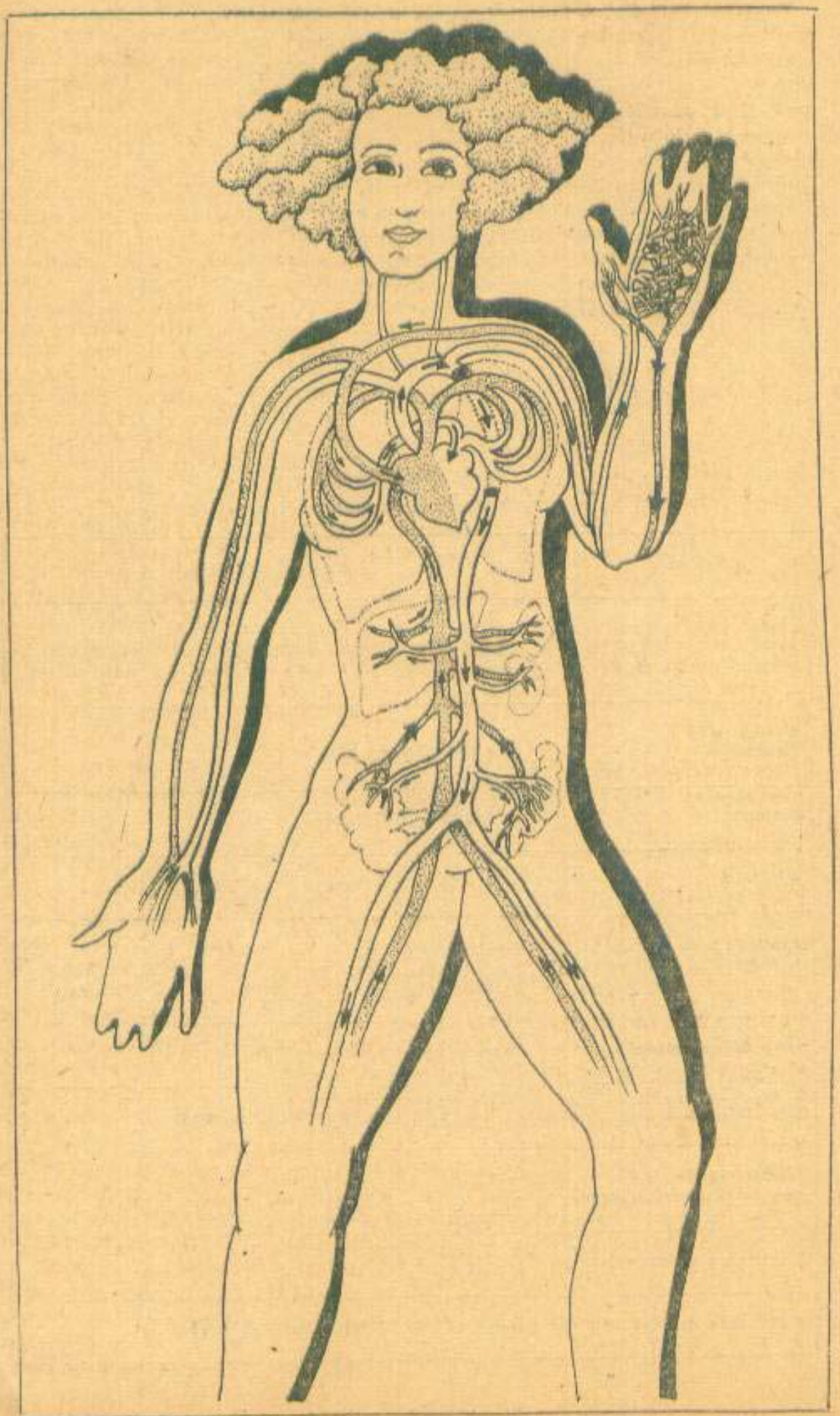
După 15 ani de observaţii pe loturi de mii de persoane şi studierea amănunţită a statisticilor UNESCO, dr. Leone Bourdel din Franţa a publicat cartea GRUPELE SANGUINE ŞI TEMPERAMENTELE. Medicul francez conclude că sîngele din grupa 0 corespunde temperamentului melodic, cel din grupa A temperamentului armonic, din grupa B celui ritmic şi din grupa AB unui temperament complex.

Caracteristicile dv. în funcție de grupa 0, de pildă, ar fi polivalența, capacitatea de a vă modifica viața după condițiile înconjurătoare, adăptîndu-vă perfect. Aparținînd grupei A, sînteți deosebit de sensibilă la tot ce vă înconjură. Dacă anumite condiții de viață nu vă convin, nu reacționați violent, ci vă impresionați numai. Fiind în grupa B, sînteți metodică, aveți un ritm propriu de viață, fără a fi preocupată de ceilalți. Nu vă lăsați influențată, ci procedați cu perseverență, autoritate și sînge rece în orice împrejurare. Grupa AB vă oglindește ca fiind cînd rezonabilă, cînd exaltată. Nu știți prea bine ce doriți, vă place să triumfe punctul dv. de vedere, vă lansați cu dezinvoltură în orice meserie.

ANALIZA SÎNGELUI

(date normale)

o femeie	un bărbat	un copil nou născut	un bătrîn
globule roșii (hematii) 4 500 000/ mmc de sînge	5 000 000/ mmc de sînge	6 000 000/ mmc de sînge	4 000 000/ mmc de sînge
globule albe (leucocite)	6 000 — 8 000/mmc		
limfocite	1 600 — 2 400/mmc		
monocite	160 — 650/mmc		
cantitatea de hemoglobină 13,7 g pt. 100 cm³ de sînge	15,6 g pt. 100 cm³ de sînge		
timp de coagulare	6 — 15 minute		
Cantitatea de zahăr (glicemie)	0,60 — 1,10 g/l litru de sînge		
Cantitatea de colesterol (colesterolemie)	1,20 — 2,50 g/l litru de sînge		
Cantitatea de uree (uremie)	20 — 40 mg/l litru de sînge		
Cantitatea de acid uric (uricemie)	45 — 50 mg/l litru de sînge		



DE LA TULBURĂRI CIRCULATORII LA ATEROSCLEROZĂ ȘI INFARCT

de dr. IOAN ORHA
director științific al ASCAR

Se știe că aparatul cardiovascular — inima și vasele — reprezintă unul dintre factorii care stau la baza vieții și sănătății.

Compus în principiu dintr-o pompă centrală — inima — care pompează sîngele și dintr-o vastă rețea de canale — vasele, respectiv arterele și venele, prin care circulă sîngele —, funcția principală a acestui aparat este să asigure tuturor organelor și țesuturilor din corpul omenesc substanțele nutritive și oxigenul, fără de care viața sau activitatea ființei umane este imposibilă.

Forța degajată de contracția inimii ar putea urca un tren pînă pe vîrful uriașului Mont-Blanc, toate vasele puse cap la cap ar acoperi jumătate distanța pînă la Lună, sîngele pompat în ele ar putea umple de două, trei ori sala mare a Palatului Republicii! Iată sintetic ce înseamnă structura și funcționarea unui aparat de maximă importanță, singurul din organism care funcționează fără întrerupere.

Se înțelege ușor că orice defecțiune în structura și funcționalitatea acestui complicat și delicat mecanism are repercusiuni asupra sănătății și, uneori, asupra vieții individului. Factorii de mediu extern — frigul, umezeala, efortul fizic, ocupația, infecțiile, tutunul, alimentația — sau de mediu intern — constituția, ereditatea, tulburări neuroendocrine etc. — pot duce la apariția unor dereglări funcționale sau chiar a unor boli cardiovasculare.

Din acest punct de vedere, organismul femeii diferă de cel al bărbatului. Structura neuroendocrină diferită în care funcția de reproducere are alte caractere (ciclu menstrual, sarcină, alăptare etc.) imprimă și aparatului cardiovascular la femei un comportament intrucîtva deosebit, atît în condiții normale fiziologice cît și patologice.

Momentele critice în care se pot amplifica unele tulburări latente sînt pubertatea, cu instalarea ciclului menstrual, sarcina (gestația, nașterea, alăptarea), cît și apariția menopauzei. Desigur că și în afara acestora pot să apară tulburări sau boli cardiovasculare independente de factorii neuroendocrini.

Există pînă nu de mult în publicul larg, inclusiv în opinia medicală, părerea că sexul feminin ar fi predispus mai rar tulburărilor funcționale cardiovasculare. Această părere era întărită și de date statistice care arătau, în urmă cu cîteva decenii, că bolile degenerative cardiovasculare, în speță infarctul miocardic, constituie o raritate la femei, mai ales înainte de menopauză (proporția 8—10 la 1 în favoarea bărbaților). În ultimul timp, lucrurile se prezintă altfel. Se constată o tendință de apariție din ce în ce mai frecventă a tuturor formelor de boli cardiovasculare și la femei, chiar în perioade în care erau considerate „relativ imune" față de ele.

Din spectrul larg al patologiei cardiovasculare sînt cîteva probleme cu un specific deosebit pentru femei. E vorba în primul rînd de reumatism și de leziunile reumatice ale inimii. Desigur că ele sînt la fel de importante și pentru sexul masculin. În cazul în care apar la femei, lucrurile sînt ceva mai complicate. Tulburările de ciclu menstrual (cicluri abundente, prelungite, neregulate) și mai ales sarcina și nașterea pot precipita fenomene de insuficiență cardiacă, fenomene care pun uneori în pericol viața. Cîndva exista un dicton despre o femeie cu valvulopatie:

dacă este fată, să nu se mărite, dacă se mărită, să nu rămînă gravidă, dacă rămîne gravidă, să nu nască, dacă naşte, să nu alăpteze. Progresele medicinei au înlăturat în mare parte pesimismul cuprins în opinia exprimată mai sus. În primul rînd, tratamentul ferm al infecţiei streptococice, cît şi supravegherea continuă a valvulopatiilor cunoscute au reuşit să frîneze evoluţia reumatismului şi să amelioreze şansele de viaţă ale bolnavilor valvulari. Operaţiile pe inimă au adus alte îmbunătăţiri. Pare să nu fie lipsit de interes faptul că prima bolnavă operată de stenoză mitrală la noi în ţară — în clinica profesorului Hortolomei, în decembrie 1953 — este în viaţă, mamă a doi copii, născuţi după intervenţia chirurgicală!

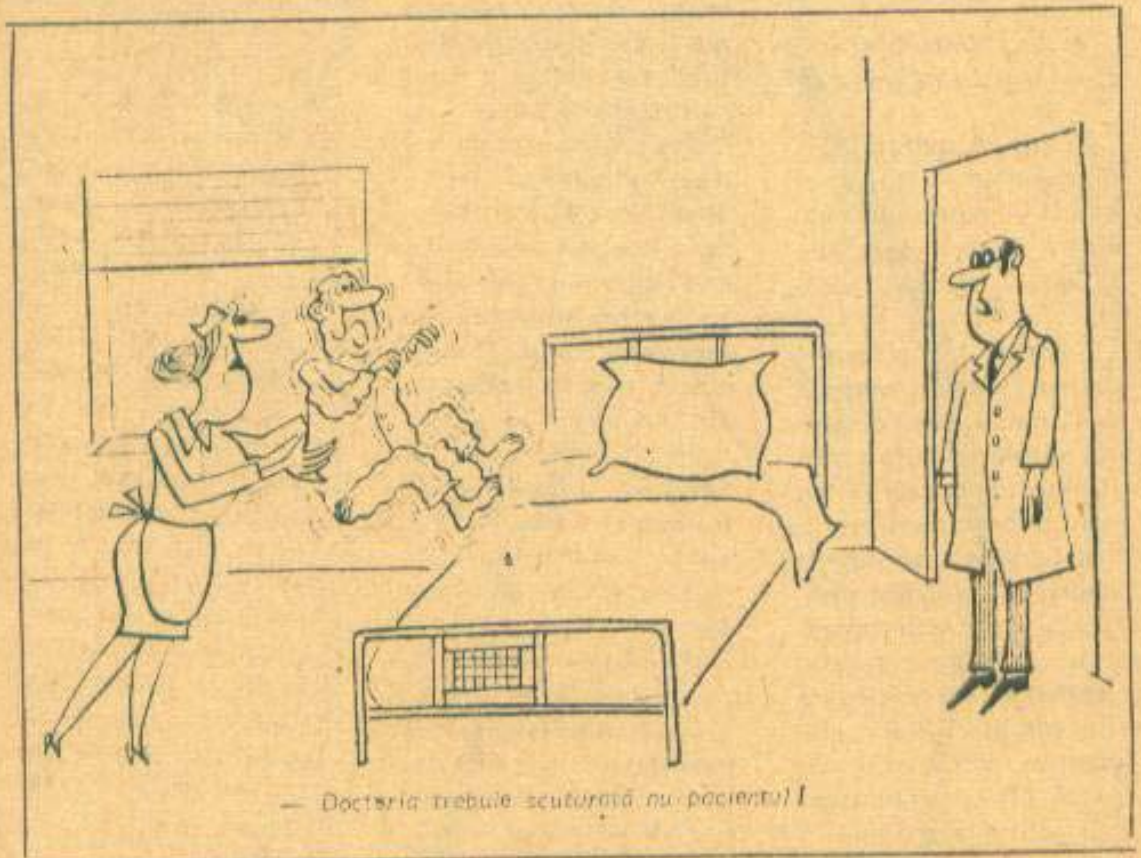
Desigur că viaţa unei bolnave cu valvulopatie, inclusiv avizul pentru sarcină şi naştere sînt de competenţa medicului specializat (ginecolog, internist, cardiolog), care apreciază în mod real şi obiectiv situaţia existentă. Din acest motiv, se recomandă ca femeile cu valvulopatii să se prezinte pentru controale periodice la medicul în grija căruia se află.

Din ce în ce mai mult, hipertensiunea arterială şi ateroscleroza, cu toate complicaţiile ei, interesează şi sexul feminin.

În privinţa hipertensiunii la femei vine mai frecvent în discuţie infecţia urinară (pielonefrita), care poate favoriza apariţia unei hipertensiuni. Igiena genitală, precauţii luate pentru evitarea infecţiilor genito-urinare (îmbrăcăminte călduroasă, evitarea umezelii etc.), control medical precoce la cele dintîi semne de tulburare în această sferă (usturime, micţiuni dese şi dureroase, febră) pot înlătura sau preveni o extindere a infecţiei şi într-un sens mai larg contribuie la prevenirea hipertensiunii arteriale.

Instalarea menopauzei, cu tot cortegiul posibil de tulburări neuroendocrine, poate duce la potenţarea unei hipertensiuni arteriale sau la apariţia unei hipertensiuni variabile, trecătoare. Situaţia creată cere tratament medical complex — ginecologic, endocrinologic şi de medicină internă —, regim igienic de viaţă, regim dietetic pentru evitarea creşterii în greutate.

Considerată pînă nu de mult ca o boală a vîrstei înaintate, ireversibilă şi irecuperabilă, ateroscleroza — sau arte-



— Doctoria trebuie scuturată nu pacienta!

rioscleroza, cum este în mod obișnuit denumită — s-a dovedit a fi o boală generală, metabolică. Alimentația bogată în grăsimi animale și în hidrați de carbon (dulciuri, făinoase, pîine), supragreutatea corporală, sedentarismul (lipsa de mișcare fizică sistematică), fumatul, excesul de cafea, unele tulburări neuroendocrine (insuficiența tiroidiană, insuficiența ovariană etc.), diabetul zaharat — toate acestea măresc riscul persoanelor respective, favorizînd apariția bolii și dezvoltarea ei. Importantă este aici și ereditatea, istoria familială.

Se poate deduce relativ ușor din enumerarea factorilor de risc că unii dintre ei pot fi combătuți, și în felul acesta boala poate fi, pînă la un punct și într-o anumită măsură, controlată sau chiar prevenită.

Iată cîteva reguli simple care pot fi de mare ajutor. Respectarea unui program igienic de viață, în care trebuie avut grijă de menținerea unei greutăți „ideale" (o formulă ușor de ținut minte, dar nu prea exactă: greutatea ideală în kg = numărul de centimetri peste 1 m din înălțime. De exemplu, la 1,65 înălțime greutatea de dorit este în jurul a 65 kg!)

Greutatea „ideală" poate fi menținută, pe lîngă evitarea adaosurilor alimentare, și prin mișcare fizică (gimnastică, plimbare, sport) făcută sistematic și continuu. Trei kilometri în fiecare zi înseamnă o jumătate de kilogram mai puțin la greutate, pe lîngă un regim alimentar absolut normal. Cinci kilometri pe zi înseamnă cinci ani în plus de viață!

Evitarea fumatului, a abuzului de cafea, a muncii dezordonate și a încordărilor psihice inutile, controlul periodic al sănătății, mai ales în perioadele critice amintite, pot fi de un real folos pentru menținerea stării de sănătate.

Fine, un capitol extrem de dificil este acela al tulburărilor de irigație periferică. În general, femeile se plîng frecvent de amețeli și furnicături în extremități, de răceala extremităților, de circulație deficitară, uneori paloare și dureri cauzate de expunerea la frig (apă rece!) sau chiar dureri (crampe) în musculatura membrelor care apar la efort.

Mult mai frecvente decît la bărbați, tulburările funcționale circulatorii au la bază, de cele mai multe ori, fie dereglări nervoase (încordări nervoase, stări de nevroză), fie dereglări endocrine (mai ales insuficiențe hormonale). Nu rareori acestea sînt favorizate și de o lipsă de igienă a încălțămintei. Din dorința de a nu purta pantofi „mari", unele femei poartă o încălțăminte mai mică, ce împiedică o bună circulație. Ca urmare, pot să apară tulburările mai sus amintite. Același lucru îl provoacă și expunerea îndelungată la frig în timpul iernii (pantofi ușori, ciorapi subțiri etc.). Fără a neglija cerințele modei, putem totuși găsi un echilibru pentru a ne proteja sănătatea. Tratamentul unor astfel de tulburări este în general ușor de rezolvat fie pe cale medicamentoasă, fie cu ajutorul balneofizioterapiei. Ele pot fi însă o expresie a unor procese inflamatorii (ca, de exemplu, reumatismul) sau chiar expresia unei ateroscleroze (la o vîrstă ceva mai înaintată). Este important de știut, indiferent de ce afecțiune e vorba, că prezentarea pentru consultația medicală cît mai la începutul unei boli ușurează mult tratamentul ei. Cele mai multe boli, inclusiv tulburările de irigație, sînt reversibile în stadiile lor de început, fiind posibilă o vindecare integrală.

În afara măsurilor de ocrotire a sănătății care privesc medicina ca for de specialitate și statul ca for organizatoric economic și social, fiecare are posibilitatea de a prospecta un mod igienic de viață și de muncă. Regula simplă, dar de aur a acestui program ar fi evitarea oricăror abuzuri, alternarea perioadelor de muncă cu cele de repaus și destindere, a odihnei cu mișcarea, menținerea unei greutăți normale. Și — a nu se uita — controlul periodic de sănătate sau prezentarea la consultație la primele semne de boală.

SINDROMUL PRE-MENSTRUAL

de

ANETA DĂNILĂ MUSTER

dr. în ştiinţe medicale, medic primar endocrinolog

Spre deosebire de bărbat, la care nu s-a pus în evidenţă un ritm biologic, femeia, de la pubertate la menopauză, este supusă unor modificări periodice, legate de ciclul menstrual. Înainte de venirea menstrei, femeia simte o serie de tulburări care cresc în intensitate pînă în preajma menstrei; odată cu instalarea acesteia, tulburările dispar, pentru ca să reapară la ciclul următor.

Trebuie precizat că deşi ritmul biologic există în toată perioada de activitate ovariană (aproximativ 30—35 de ani), tulburările se întîlnesc mai frecvent spre sfîrşitul acestei perioade. Statisticile arată că tulburările premenstruale sînt excepţional întîlnite înainte de vîrsta de 20 de ani, rar la femeile tinere, mai ales peste vîrsta de 35—40 de ani, dar cu deosebire peste 40 de ani, înaintea menopauzei. Asemenea fenomene sînt semnalate mai ales la femeile care nu au avut naşteri sau care au făcut un mare număr de întreruperi de sarcină.

Care sînt aceste tulburări? Ele sînt numeroase, inconstante chiar la aceeaşi femeie, şi totuşi valabile de la lună la lună. Unele tulburări sînt strict subiective, altele pot fi apreciate obiectiv. Pentru a reuni toate aceste simptome ce întovărăşesc ultima parte a ciclului menstrual, s-a introdus termenul de *sindrom premenstrual*.

Cel mai des întîlnit simptom ce se instalează cu 10—15 zile înaintea menstrei, tensiunea dureroasă, discretă la început creşte în intensitate progresiv şi dispare înainte sau 2—3 zile după menstră. Femeia se simte umflată şi realmente este umflată la faţă (în special la pleoape), la sîni (sutienul devine mic) şi la talie (cordonul sau fusta o string). În realitate, tensiunea se datoreşte reţinerii de apă, care uneori poate atinge 2—3 kilograme. Controlîndu-şi greutatea peste cîteva zile, femeia constată cu satisfacţie că a pierdut în greutate. Odată cu menstra s-a produs şi o eliminare importantă de lichid.

Tensiunea la nivelul glandelor mamare nu se datoreşte numai reţinerii de apă. Sînii devin grei, dureroşi pentru că în interiorul lor se produce întărirea ţesutului glandular şi chiar a mamelonului. Aceeaşi stare de tensiune poate apărea şi la nivelul aparatului genital, cu senzaţia de congestie în micul bazin şi cu tracţiune ce iradiază din regiunea lombară pînă spre picioare. Nu sînt excluse eventualele crize de cistită sau crize hemoroidale.

Sindromul premenstrual nu se limitează strict la aparatul genito-mamar. Întreg organismul femeii este supus unei stări de agravare premenstruală, unei patologii care din cronică devine acută sau de apariţie a unei patologii subclinice. Pe primul plan stau tulburările nervoase, care se întîlnesc, cu cea mai mare frecvenţă, îndeosebi la femeile de peste 40 de ani. Se înregistrează o modificare vizibilă a caracterului: sensibilitatea şi chiar susceptibilitatea şi irascibilitatea cresc, există tendinţe depresive şi spre anxietate, crize de plîns nemotivat, obsesii, în special pe tema geloziei. Unele femei devin apatice, inactive; altele din contră, prezintă o stare de excitaţie, cu activitate febrilă, dezordonată, neraţională. Se înregistrează o creştere a frecvenţei stărilor psihice acute.

La aceste simptome se mai adaugă balonarea abdominală, greaţă, uneori chiar vărsături, digestii mai greoaie, ten-

dință la constipație. Înaintea menstrei apar cu precădere migrena, crizele veziculare și colicele hepatice. În același context, manifestările alergice devin mai evidente la sfîrșitul ciclului: eczemele, urticaria, herpesul — care poate recidiva ciclic —, guturaiul alergic și chiar scurgeri de sînge prin nas.

În afară de aceste tulburări se poate înregistra și o agravare a stărilor patologice preexistente. De cele mai multe ori există un factor local, o spină iritativă care se manifestă patologic înaintea menstrelor. Un astm cronic se manifestă sub formă de crize; leziunile pulmonare devin mai active, pot apare chiar hemoptizii. Cardiopatiile se agravează, extrasistolele (palpitațiile) devin frecvente, se pot instala decompensări cardiace.

Am considerat utilă descrierea pe larg a tulburărilor din cadrul sindromului premenstrual întrucît el este nu numai bogat în simptome, dar chiar foarte răspîndit. Desigur că multe din cititoarele noastre vor recunoaște în simptomatica sindromului premenstrual unele din suferințele lor.

Care este cauza acestor tulburări atît de numeroase și atît de diferite? Trebuie să recunoaștem că nu s-a găsit încă o explicație unanim admisă, deși s-au emis diferite ipoteze.

Cu 2 000 de ani în urmă, Hipocrate atribuia tulburările resimțite de femei înainte de menstră „agitației singelui ce caută drum spre uter". De atunci s-a încercat explicarea acestor tulburări pe baze nervoase, endocrine, vasculare, metabolice, imunologice etc. Fiecare explicație este parțial valabilă, dar nu explică suficient întreaga simptomatologie.

Despre un tratament specific nu poate fi vorba, cauzele nefiind complet cunoscute. Numai o explorare complexă în fiecare caz oferă posibilitatea unui diagnostic precis asupra naturii funcției dereglate. Este rolul medicului de a indica fiecărui caz tratamentul sedativ, endocrin, diuretic, antialergic sau vitaminic apropiat. Reușita tratamentului prescris depinde în primul rînd de cunoașterea acestei tulburări, care, deși supărătoare, nu este gravă, mai ales că este trecătoare.

Apariția acestui sindrom poate fi prevenită prin tratamentul prescris de medic, printr-o medicație de sedare nervoasă, avînd la dispoziție o gamă largă de produse. Ca adjuvant se va recurge la măsuri de ordin igieno-dietetic. Se recomandă reducerea consumului de lichide și de sare în a doua parte a ciclului menstrual. De asemenea, femeile care au o poftă exagerată de mîncare în această perioadă trebuie să țină un regim de restricție calorică, care le va feri să ajungă obeze.

În fine, mediul înconjurător, și în primul rînd familia, va avea grijă ca în această perioadă să fie evitate discuțiile neplăcute, stările de tensiune, factorii de enervare. Femeia însăși se va feri în această perioadă să ia decizii hotărîtoare pentru viața ei. Ulterior ar putea să revină și să regrete astfel de acte decisive.

Nu trebuie neglijat în terapeutică aspectul ciclic al tratamentului, oricare ar fi el. Efectele terapeutice sînt substitutive, deci limitate, nu au caracter de durată. Întrucît sindromul reapare înaintea fiecărei menstre, tratamentul trebuie repetat ciclic, cu regularitate și stăruință. Orice neglijență sau întrerupere poate fi urmată de reapariția sindromului.

ARMONIA CONJUGALĂ

Anchetă realizată de NIKY IOSUB

Iubirea este, poate, sentimentul cel mai apelat în toate împrejurările afective ale vieții. Dar, dacă v-ar întreba cineva ce este iubirea, ce ați răspunde? Ne mai mulțumește azi romantica, dar desueta explicație „un nu știu ce, un nu știu cum"? Ce știam despre sexualitate ca fenomen firesc și nu scandalos? Despre raportul între sexualitate și iubire? Despre rolul lor autentic în căsnicie, acest acord — rămas misterios poate — al cuplului uman?

CE TREBUIE SĂ ȘTIE SOȚIA?

În ultimele decenii medicina și cu deosebire endocrinologia s-au străduit să găsească explicațiile științifice ale unor fenomene: pierderea virilității, sterilitatea etc. Astăzi rolul glandelor genitale în comportamentul sexual nu mai este învăluit în mister.

Iată ce ne spune MADELEINE MĂICĂNESCU-GEORGESCU, doctor în medicină, medic primar la Institutul de endocrinologie:

S-a scris prea puțin despre bărbat, socotindu-se pe nedrept că reacțiile sale sînt imediate și simple. Emoțiile, o anumită stare afectivă și numeroși alți factori se repercutează asupra comportării sexuale. În viața cotidiană a oricărui bărbat pot apărea momente de oboseală, cînd intensitatea impulsurilor sexuale scade, revenind la normal după o perioadă de relaxare și repaus. Rolul femeii în remedierea unor situații delicate este primordial. Ea poate încuraja și poate reda bărbatului încrederea în sine, după cum lipsa de tact a femeii poate face dintr-un om sensibil, dar normal, un bărbat neputincios. Îmi vin în minte doi tineri a căror căsătorie dura de 3 ani, relațiile dintre ei fiind dintre cele mai bune. După o perioadă de muncă intensă, bărbatul surmenat a ratat de cîteva ori actul sexual. Urmarea, crize de nervi repetate din partea soției, determinate de dispariția impulsurilor sexuale ale soțului, timorat numai la gîndul că apropierea fizică s-ar putea solda cu un eșec. Medicamentele prescrise de medici specialiști nu au dat nici un rezultat. În schimb o absență a soțului, de cîteva luni, a fost salutară; bărbatul a reușit să scape de obsesiile și sentimentele de inferioritate întreținute zilnic de atmosfera din cămin. Întors acasă, relațiile între parteneri au redevenit normale. Astfel de întîmplări sînt obișnuite în cabinetele de andrologie și ginecologie și aș mai putea da nenumărate alte exemple de acest fel.

CE TREBUIE SĂ ȘTIE BĂRBATUL?

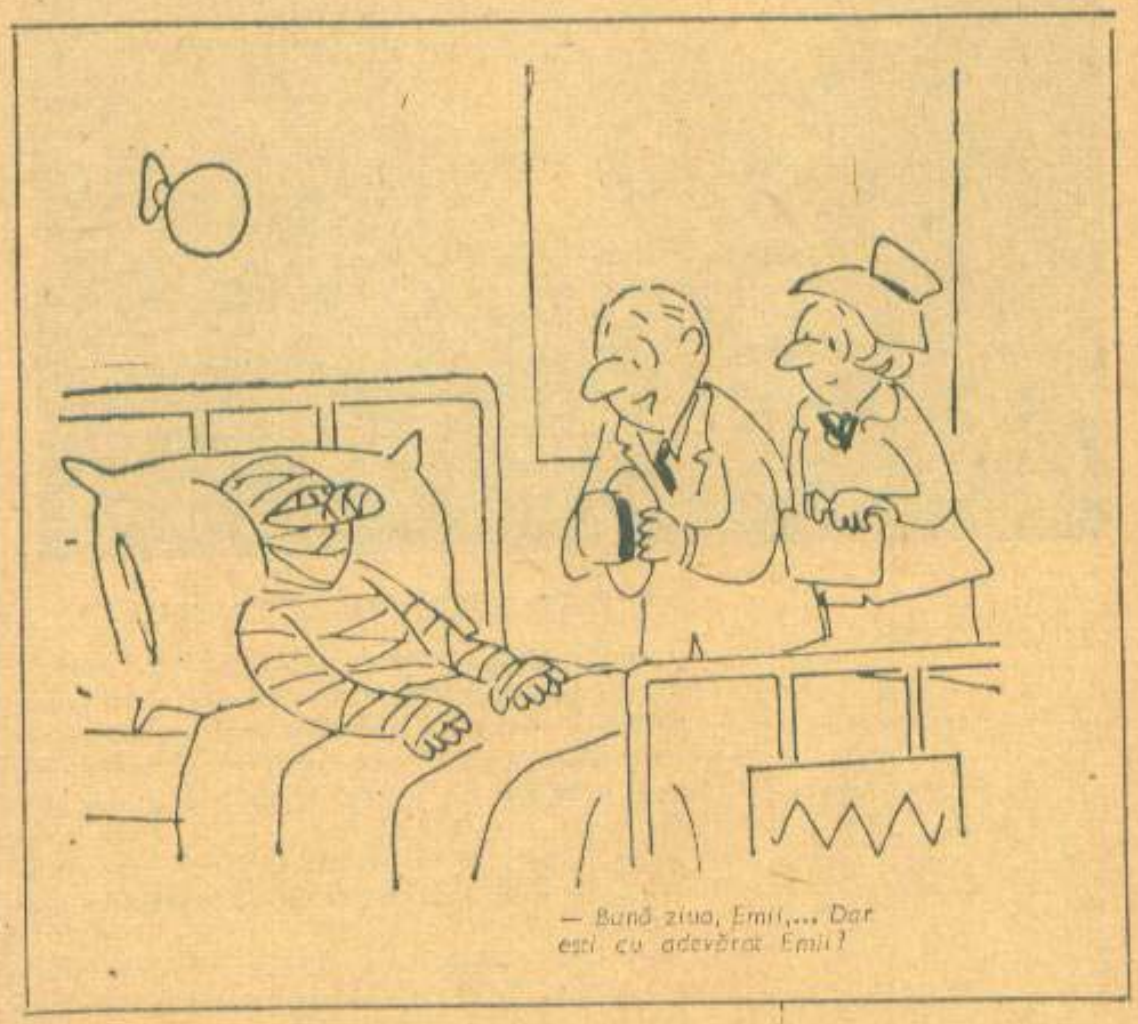
Neinițierea sexuală a tinerilor, dar mai ales a bărbatului, este o cauză frecventă a căsniciilor nereușite. Nu sînt rare cazurile cînd unirea nu poate fi consumată pentru simplul motiv că bărbatul nu are noțiuni elementare de psihologie, fiziologie și anatomie a femeii. O altă întîmplare, banală prin frecvența ei, este elocventă. Un tînăr se prezintă la cabinetul medical afirmînd că este grav bolnav deoarece de 3 luni de cînd este căsătorit nu s-a putut apropia fizic de soția pe care o iubea. La examenul medical al celor doi soți, nevrozați și

disperați, s-a constatat că ambii erau sănătoși, dar complet lipsiți de educație sexuală și de o timiditate excesivă în fața lucrurilor naturale.

Una din greșeli este neglijarea structurii psihice a femeii. Bărbatul este cel care o formează pentru viața în comun, stimulînd-o și întreținîndu-i afecțiunea cu mici atenții. Bărbatul nu cucerește femeia o singură dată, atunci cînd se căsătorește, ci trebuie să o cucerească toată viața.

CE TREBUIE SĂ ȘTIE AMBII SOȚI?

Este adevărat că desfășurarea relațiilor sexuale în bune condiții echilibrează viața cotidiană și cimentează căsnicia, dar unirea ideală între parteneri nu înseamnă numai armonie erotică, ci și unire fondată pe afecțiune reciprocă, comunitate de sentimente și interese, perspectiva de a avea copii. Compatibilitatea între temperamente înseamnă acomodare și adaptare reciprocă. Uniunea ideală nu poate fi atinsă de la început, ea se cultivă. Pe măsură ce trec anii se restabilesc relații tot mai solide determinate de tactul femeii, dar și al bărbatului. Este normal ca oamenii să aștepte fericire și mulțumire de la căsnicie, dar tot atît de necesar este ca ei să depună necontenit eforturi în acest sens.



— Bună ziua, Emil,... Dar ești cu adevărat Emil?

ABILITĂŢILE PEDAGOGIEI SEXUALE

De loc simplă, problema este, în primul rînd, delicată, pentru că se adresează copiilor, în al doilea rînd, dificilă, pentru că e un domeniu în care şi mai puţin decît în altele se pot da norme sau precepte, pentru că uneori tabu-urile vechi sînt substituite cu altele noi sau pentru că pur şi simplu nu ştim să răspundem.

L-am rugat, totuşi, pe dr. P. PENCIU, şeful sectorului de educaţie sanitară la Institutul de igienă şi sănătate publică să încerce:

O primă idee este **umanizarea instinctului sexual.** În ţara noastră, ca şi în alte ţări dezvoltate, sexualitatea se eliberează

tot mai mult de prejudecăţile mistice-religioase, de complexele de culpabilitate, de tabu-uri anacronice, de ipocrizie. Eliberare care nu înseamnă însă eliberarea instinctelor de alambicul raţiunii, de veşmîntul lor etic şi afectiv. Libertatea nu înseamnă libertinaj, degradare, coborîrea relaţiilor dintre tineri la scara inferioară a instinctelor, la nivelul unor simple relaţii fiziologice. Menţionăm toate acestea pentru că anumite fenomene ale vieţii moderne, cum sînt, de pildă, maturizarea precoce biosexuală a tinerei generaţii, prezenţa mereu mai mare a unor factori erogeni în civilizaţia modernă, informarea explozivă — prin mass-media — au dus şi vor duce la genitalizarea psihicului, la stimularea tineretului spre o viaţă sexuală timpurie.

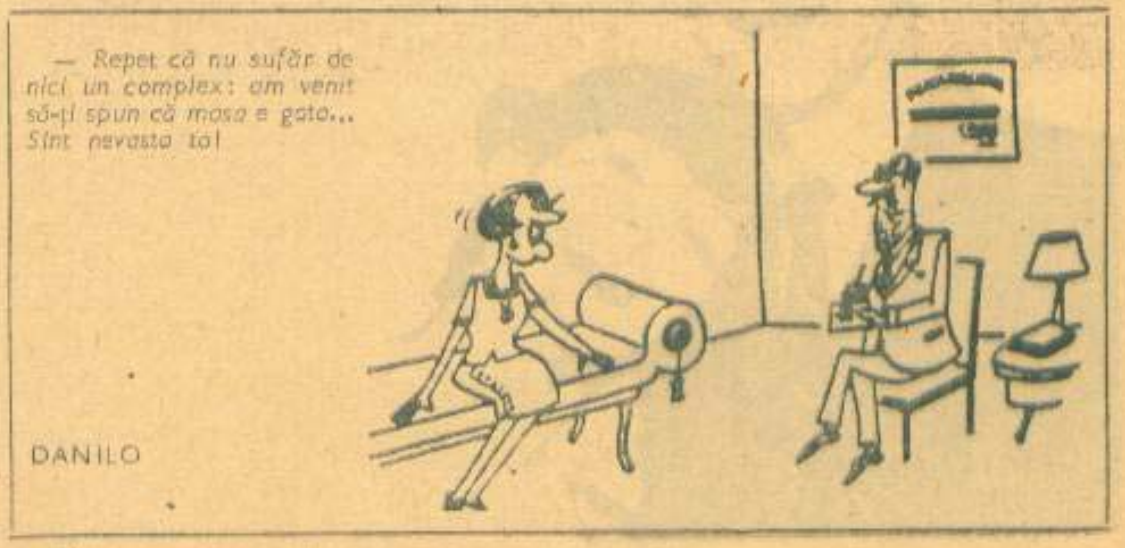
Cei mai mulţi sexologi consideră însă că abstinenţa nu e în general dăunătoare, ci, dimpotrivă, o viaţă sexuală precoce — cînd organismul nu s-a dezvoltat suficient somatopsihic, iar maturitatea socială este abia în devenire — poate fi dăunătoare.

Sexualitatea este o componentă a personalităţii, o parte integrantă a vieţii umane, nedespărţită de eforturile şi idealurile de devenire, de autodesăvîrşire, de tendinţa firească a omului de autoafirmare, de fericire personală. Tinerii ar trebui să înţeleagă însă că fericirea lor, rezultat al unor satisfacţii nemijlocit personale, dar şi al unor eforturi colective în comunitatea umană, impun înţelegerea caracterului social al relaţiilor dintre ei, a **responsabilităţii lor umane.**

Este ştiut că relaţiile sexuale au ca o primă consecinţă posibilitatea (alternativă) procreării. Reiese evident că **sentimentul responsabilităţii, al respectului reciproc, al grijii pentru afectivitate, pentru sănătate, pentru viaţa partenerului** constituie o premisă fundamentală a unor relaţii armonioase şi demne între tineri.

Căsătoria continuă să îndeplinească funcţii fundamentale în viaţa societăţii, în procesul de dezvoltare, de continuitate a generaţiilor, a vieţii. Mai este oare necesar să arătăm cît de acută şi imperioasă este educaţia sexuală a tinerei generaţii?

Întrebarea care urmează logic este astfel: participă părinţii suficient la această educaţie sexuală a copiilor lor? Răspunde



dr. VASILE PAVLID, cercetător științific principal de la același institut.

O cercetare științifică efectuată în 1970 pe 635 de elevi ai liceelor de cultură generală, proveniți din 19 județe ale țării, relevă că doar 45,67% dintre tineri au primit sfaturi de la mame; tații sînt în procent și mai redus (10,39%). Puțini tineri și-au întrebat părinții despre relațiile între sexe (37,72%). De altfel, reticența este oarecum justificată dacă ne referim la atitudinea părinților față de întrebările copiilor lor. Doar 55,28% dintre părinți au răspuns cînd au fost întrebați, restul evitînd răspunsurile sau trimițînd copilul la alte surse de informare. Motivul principal pentru care copiii evită să întrebe este „rușinea" și teama „să nu se supere"; deși tinerii afirmă, în 45,98% din cazuri, că preferă informarea de la părinți celei provenite din alte surse.

Dar informarea și educarea tînărului capătă valoare reală numai atunci cînd părinții, folosind datele științifice, îi vor ajuta concret pe copii să înțeleagă sensul nobil al relațiilor dintre sexe, precum și al responsabilităților pe care le implică procreația și viața familială. Părinții pot contribui eficient la pregătirea copiilor pentru căsătorie și viața de familie dacă vor acționa în convergență cu școala, cu organizațiile de tineret și obștești și dacă își vor păstra în fața copiilor lor autoritatea morală, prin pilda vieții lor, printr-un echilibru just, printr-o atitudine binevoitoare și o exigență principială. Dar pentru aceasta părinții nu trebuie să se bazeze doar pe bunul simț. Ei au datoria să-și însușească știința și arta îndrumării și educării sexuale a copiilor lor.

Părinții ar trebui să știe că:

— cu cît vor aborda problemele sexuale mai natural, și nu ca ceva special, cu atît copilul va reacționa și el va întreba mai firesc. El trebuie să capete încredere în părinții lui, să se adreseze fără jenă cu orice întrebare, cu convingerea că va afla ce-l interesează;

— nu trebuie să amîne răspunsurile — la întrebările copilului — pe „mîine", cînd poate ți unora prea tîrziu, cînd alții nechemați și nedoriți pot să-i dea altfel de „lămuriri";

— copilul nu trebuie îndopat cu sfaturi și învățăminte pe care nu le înțelege; explicați-i în mod simplu și accesibil fenomenele complicate ale sexualității. Este greșit a-i ține copilului prelegeri „medicale";

— copilul trebuie educat în respectul și stima tovărășească față de sexul opus. Nu minimalizați rolul celuilalt sex în viața socială, nu-i sădiți sentimentul de superioritate a propriului sex sau invers;

— copilul trebuie ferit de influențele dăunătoare ale „prietenilor" precoci, greșit educați, ca și de cele ale unor cărți, filme, teleemisiuni.

PĂSTRAREA PRIMELOR SARCINI

de dr. PETRE POPESCU
medic primar

A avea un copil este o dorință firească, legitimă fiecărei femei. Unora li se întîmplă însă, cu toată dorința, cu tot zbuciumul să nu-și vadă finalizată această aspirație. Cauza? Fie o sterilitate, fie avorturile repetate. Medicii obstetricieni acordă tot atîta înțelegere, depun tot atîta grijă pentru împlinirea acestei dorințe ca și pentru rezolvarea oricăror probleme spinoase de patologie, de suferință umană într-un sens foarte larg.

În general nașterea, și mai ales nașterea primilor copii concepuți, contribuie în mod direct la păstrarea și întărirea sănătății femeii.

Avorturile se numără printre intervențiile chirurgicale care pot fi însoțite de cele mai numeroase și mai grave complicații. Multe femei știu vag și de aceea nici nu reacționează în consecință, lucru pe care noi — medicii — îl constatăm în practica zilnică și pe care statisticienii îl demonstrează cifric: cele mai multe complicații apar tocmai la femeile care nu au născut nici un copil și care au făcut repetate întreruperi de sarcini. Și atunci este firească întrebarea: ce se întîmplă, în general vorbind, cu sarcinile care survin după un număr oarecare de avorturi și chiar după unul singur? Apariția unei sarcini pe un teren stigmatizat se poate solda fie cu o sarcină extrauterină, care se rezolvă numai prin operație abdominală, fie cu avorturi spontane ori cu nașteri de copii prematuri, ce prilejuiesc multe griji atît medicilor obstetricieni și pediatri, cît și părinților. Iată un exemplu: F.M., la vîrsta de 32 de ani, după ce a făcut nenumărat mare de avorturi, și-a dorit un copil (acțiunea se petrece în anul 1966). Dar, ca urmare a acestor întreruperi de sarcini, au urmat 4 avorturi spontane (ultimele 2 cu copii gemeni). Astfel de avorturi au urmări în viitorul mai apropiat sau mai îndepărtat asupra fertilității multor femei.

După un tratament îndelungat, pacienta în cauză a fost din nou în situația de a avea un copil. În luna a V-a de sarcină a fost trimisă clinicii noastre pentru investigații și tratament. În urma unor multiple eforturi și a unei intervenții chirurgicale, ea a născut un copil. Dar după cîte strădanii! Iar acesta este un caz fericit.

Dar mai îngrijorător este faptul că unele avorturi provocate de femei sînt de o gravitate extremă, aproape toate avînd un sfîrșit fatal: femeile respective decedează fie în urma înghițirii unor substanțe toxice, fie în urma anumitor manevre, care generează infecții mortale. Cîteva exemple pot fi edificatoare: femeia S.M., de 33 de ani, din județul Argeș a decedat din cauza unui blocaj renal și tulburări de închegare a sîngelui, provocate de un avort toxico-septic. La fel, tînăra M.M. din Ștefănești de Jos, județul Ilfov, moare prin cangrenă internă sau R.N. care, adusă în stare gravă la spital, decedează după mai puțin de două ore, sîngele topindu-se în propriile vase.

Esențial pentru sănătatea femeilor este să păstreze întotdeauna primele sarcini, luînd toate măsurile necesare pentru a nu le pierde. Așa cum arătam mai sus, multe femei, la vîrsta optimă de procreare, datorită unei optici greșite de viață, au făcut un număr mare de avorturi și, după un timp, cînd doresc un copil și rămîn gravide, sînt în pericol de a pierde sarcina. Nu rareori pacientele cărora le-am recomandat insistent să nu facă această greșeală vin și mi se adresează cu rugămintea, chiar cu o anumită disperare, să le ajut să se însănătoșească. Desigur, medicul este dator să depună eforturi maxime, să facă tot ce-i posibil. În asemenea cazuri sînt

necesare nenumărate analize de laborator, susținute tratamente, repetate perioade de cură balneară, concedii medicale, dificile intervenții chirurgicale, care uneori sînt soldate cu succes, alteori însă nu.

Puterea de convingere a medicilor, experiența și practica lor — toate trebuie să concure la influențarea pacientelor, să preîntîmpine asemenea cazuri nefortuite. Așa, de pildă, cu mulți ani în urmă, după o perioadă relativ îndelungată de tratamente complexe acordate unei tinere căsătorite, care avea frecvente tulburări ale aparatului genital, cu repercusiuni asupra puterii de muncă și de comportament, rezultatele tratamentelor au fost încununate și de apariția unei noi vieți, acțiunea petrecîndu-se cu ani în urmă sub vechea legislație care liberalizase avortul. Dar, spre uimirea mea, tînăra pacientă mi-a solicitat cu insistență întreruperea sarcinii, lucru pe care l-am refuzat categoric. Purtînd discuții și cu soțul ei, argumentîndu-le că aș comite un gest amedical, că mi-aș dezice propria gîndire medicală și că printr-un avort la cerere — mai ales într-o asemenea situație — n-aș face altceva decît să contribui cu bună știință la agravarea stării preexistente sarcinii, am reușit să-i conving să renunțe la părerea lor. După nașterea copilului și mai ales după primele săptămîni, cînd sentimentul matern a cîștigat în intensitate, tînăra mamă și-a exprimat dorința de a avea al doilea copil.

Se impune deci ca femeile să mediteze mai mult și mai atent asupra rolului de mamă pe care îl au, pentru a putea da naștere unor copii normali, sănătoși, pornind de fapt, de la conservarea propriei sănătăți.

UN CUPLU PERICULOS: ALCOOL-TUTUN

De cîte ori, înainte de masa de prînz, nu vă „stimulați" apetitul cu o băutură (țuică, coniac, un lichior-aperitiv), spunîndu-vă: „După asta voi mînca mai cu poftă și mai mult"? Dar, deși obiceiul s-a încetățenit, el reprezintă un fals excitant al poftei de mîncare, neavînd nici o legătură cu actul fiziologic al digestiei.

S-au făcut o serie de studii și cercetări pe plan mondial, care au dovedit că băuturile slab alcoolizate sînt mai puțin periculoase, chiar băute în cantități apreciabile, decît băuturile concentrate, fie și consumate în cantitate normală, cu atît mai mult cînd ele sînt băute în tot cursul zilei și după mesele prelungite de seară.

După unele statistici recente, numărul alcoolicilor cronici este în creștere și se înregistrează în Anglia circa 175 000 de cazuri certe și alte 250 000 în devenire, ceea ce are repercusiuni asupra capacității de muncă, de aici decurgînd o pierdere anuală pe individ de cca 40—60 de zile din cauza tulburărilor provocate de excesul de alcool.

Efect direct al alcoolismului, indicii de mortalitate sînt foarte ridicați în unele țări. Totodată, numeroase boli se dezvoltă cu rapiditate sub influența nocivă a alcoolului. Așa, de pildă, în America, în ultima vreme, din numărul în creștere al bolnavilor de tuberculoză, cca 22% sînt alcoolici cronici.

Rezistența organismului scade concomitent cu creșterea consumului de alcool și s-a constatat că alcoolicii cronici se îmbolnăvesc mai ușor și mai des de pneumonie. În acest sens, o statistică efectuată în Franța nota că, de regulă, în lunile decembrie-ianuarie, cînd se declanșează epidemiile de gripă, se semnalează o mortalitate crescută printre alcoolicii cronici.

Menționăm că ficatul, din cauza consumului excesiv de alcool, poate prezenta leziuni grave la nivelul celulelor, iar sistemul cardiovascular înregistrează perturbări uneori importante, ce se soldează cu infarcte miocardice, miocardiopatii, tulburări de ritm ventricular, fibrilații articulare și altele.

În lumea medicală se pune întrebarea dacă se poate vorbi de o predispoziție a individului pentru consumul de alcool dintr-o eventuală cauză ereditară. Experiențele de laborator efectuate pe animale au descoperit unele caractere ereditare, dar nu se pot elabora pe această bază concluzii certe.

Dacă ne referim acum la un alt inamic al sănătății noastre, tutunul, vom vedea că acțiunea lui asupra organismului este la fel de dăunătoare ca și a alcoolului.

O țigară, cît de „ușoară", conține cam 1 200 de compuși chimici. Cel mai important dintre aceștia, nicotina, deținută într-o cantitate de 1—2 mg într-o țigară, are o acțiune toxică, vasoconstrictivă și antagonistă pentru vitamina C, iar unele hidrocarburi rezultate din descompunerea gudronului prezent în cantități mare în țigări au o acțiune cancerigenă.

Emfizemul pulmonar este în numeroase cazuri produs datorită excesului de tutun, căci clorurile şi iodurile în doze mici şi numeroasele metale (cadmiu 1,5 mg într-o ţigară) din tutun provoacă intoxicarea organismului. Şi nu lipsesc din lista compuşilor unei ţigări nici componentele radioactive: stronţiu şi potasiu.

Urmările unei performanţe în domeniul fumatului sînt de cele mai multe ori nefericite şi se înregistrează o frecvenţă mai mare (cu cea 20%) de îmbolnăviri de bronşită cronică, emfizeme şi cancer pulmonar la fumători decît la nefumători.

Bronşita cronică, mai des întîlnită la bărbaţi decît la femei, se situează printre bolile îngrijorătoare într-o serie de ţări, ca Franţa şi Anglia, deoarece se ivesc complicaţii de tipul insuficienţelor respiratorii sau cardiorespiratorii, determinînd un procent ridicat de mortalitate, îndeosebi la persoanele sub 50 de ani. O statistică arată că fumatul a 20 de ţigări pe zi de la vîrsta de 20 de ani scade limita longevităţii cu 5 ani faţă de nefumători, iar consumul a 40 de ţigări pe zi, începînd de la aceeaşi etate, determină o scădere a limitei de vîrstă cu 8 ani. Doza maximă pe care o poate suporta organismul fără tulburări cardiace ar fi de 6 ţigări pe zi, dar această cifră nu ţine totuşi cont de o serie de alţi factori, deci nu poate fi considerată ca sigură.

După unele cercetări, excesul de tutun ar fi una din cauzele diminuării activităţii sexuale, prin acţiunea toxică a nicotinei, care ar avea o influenţă depresivă asupra sexualităţii masculine.

Ce conţine o ceaşcă de cafea

Prezenţa unei cești de cafea după o masă bună, în timpul lucrului sau chiar sorbită în fugă între două curse în oraş, constituie un moment de destindere gustată cu plăcere de mulţi oameni. Dar efectul ce-l produce cafeaua organismului este încă discutat; oricum, el diferă după concentraţia cafelei, calitatea şi varietatea acesteia, precum şi a orei cînd a fost servită.

Analiza conţinutului unei cești de cafea, care în medie conţine cca 6 g, a adus preţioase indicaţii asupra componenţei cafelei, aceasta fiind mult mai variată şi mai interesantă decît s-ar fi crezut. Astfel, cafeina, principalul component, a variat de la 0,06 g la 0,15 g, în funcţie de sortul cafelei. S-au găsit de asemenea aciz organici ca: acetic, oxalic, citric, malic, piruvic, caleic, cafetanic şi clorogenic, acesta din urmă avînd o slabă toxicitate şi o influenţă directă asupra sistemului nervos central, circulator şi respirator. S-au mai depistat cantităţi variate de săruri minerale, în total circa 162 mg, din care 100 mg potasiu, 12—40 mg sodiu, 1,94 mg calciu, 5 mg magneziu şi urme de fier. Ca vitamine s-au descoperit 1—2 mg de vitamină PP şi 10 mg de acid pantoteric. În privinţa grăsimilor, acestea sînt în cantităţi foarte mici şi ele rămîn de obicei în zaţul cafelei.

Există o diferenţă netă între conţinutul cafelei boabe şi al celei în soluţii, în special în privinţa sărurilor minerale, precum şi după modul de preparare a cafelei — filtru sau aşa-zisa cafea turcească.

Rămîne ca medicii să precizeze cîtă cafea se poate consuma pe zi, forma sub care este mai convenabilă organismului, indicaţiile şi contraindicaţiile, pentru ca omul să nu fie obligat să renunţe la această aromată băutură.

CE TREBUIE SĂ ȘTIE FATA DV.

de ANETA DĂNILĂ-MUSTER
dr. în științe medicale, medic primar endocrinolog

La fetiță, ovarul începe să se dezvolte și să secrete doi hormoni: folicul ina și progesterona. Sub influența hormonilor secretați în ovar, se transformă și uterul — un organ musculos, în care se va dezvolta mai tîrziu copilul. Uterul este căptușit cu o mucoasă care crește sub acțiunea hormonilor secretați de foliculii ovarieni.

Foliculul ovarian are o viață medie de 4 săptămîni. După 28 de zile, el moare, nu mai secretă hormoni; mucoasa uterină, lipsită de suportul trofic hormonal, se descuamează și este eliminată. Eliminarea de fragmente de mucoasă împreună cu sîngele vaselor care o hrănesc este menstruația.

Apariția primei menstruații este o dată importantă în viața oricărei fete și trebuie reținută. Acest fenomen se repetă lunar sau la intervale mai lungi, uneori de luni de zile. Este clar că felul cum vin menstrele oglindește felul în care funcționează ovarul.

Medicul, la orice consultație, va fi interesat de funcția ovariană și va pune o serie de întrebări la care fetele vor trebui să dea răspunsuri cît mai exacte. În acest scop, orice fată trebuie să acorde importanță la o serie de date:

Am amintit despre vîrsta la care a apărut prima menstră. Ritmul în care se succed menstrele constituie un alt element de mare valoare medicală. Pentru a da relații cît mai precise asupra intervalului între două menstre, se începe numărătoarea din prima zi a sîngerării. S-a dat numele de ciclu menstrual intervalului între prima zi a două menstre succesive. Ciclul este normal între 26 și 30 de zile, dar poate fi și de 35—45 de zile, uneori de 2—3 luni; în acest ultim caz trebuie considerat patologic.

În afară de ciclu, trebuie acordată importanță duratei și cantității sîngerării menstruale. Sînt fete al căror menstre se prelungesc peste 5—6 zile, cît este normal, și care sîngerează 10—15 zile în fiecare lună. De asemenea, uneori fluxul menstrual este sărac, redus la cîteva picături; alteori ia aspectul unei adevărate hemoragii, prin pierderea unei mari cantități de sînge, ducînd la slăbirea organismului. Sîngele fiind un mediu prielnic pentru dezvoltarea microbilor, în această perioadă trebuie sporite măsurile de igienă prin toaletă externă cu apă și săpun de 2—3 ori pe zi și schimbarea pansamentului local cît mai des.

Un alt element care ar putea avea valoare medicală sînt durerile menstruale. În mod normal, în primii ani, menstrele sînt însoțite de o mică jenă abdominală care durează cîteva ore. În cazuri patologice, durerile pot fi foarte intense, necesitînd calmante.

Iată cîteva informații valoroase ce se pot obține prin observarea atentă a unui fenomen fiziologic.

Recomandăm tinerelor fete să-și noteze cu grijă pe un calendar în fiecare lună zilele de menstră, începutul, durata și intensitatea lor. Se vor aduna pe calendar date importante care vor servi medicului pentru redactarea oricărei observații medicale și pentru diagnostic în multe afecțiuni care aparent nu au legătură cu menstra.

Această notare lună de lună și an de an oferă o primă orientare în aprecierea funcției ovariene și trebuie să devină pentru orice fată o deprindere care-i va servi și mai tîrziu în viața ei de femeie.

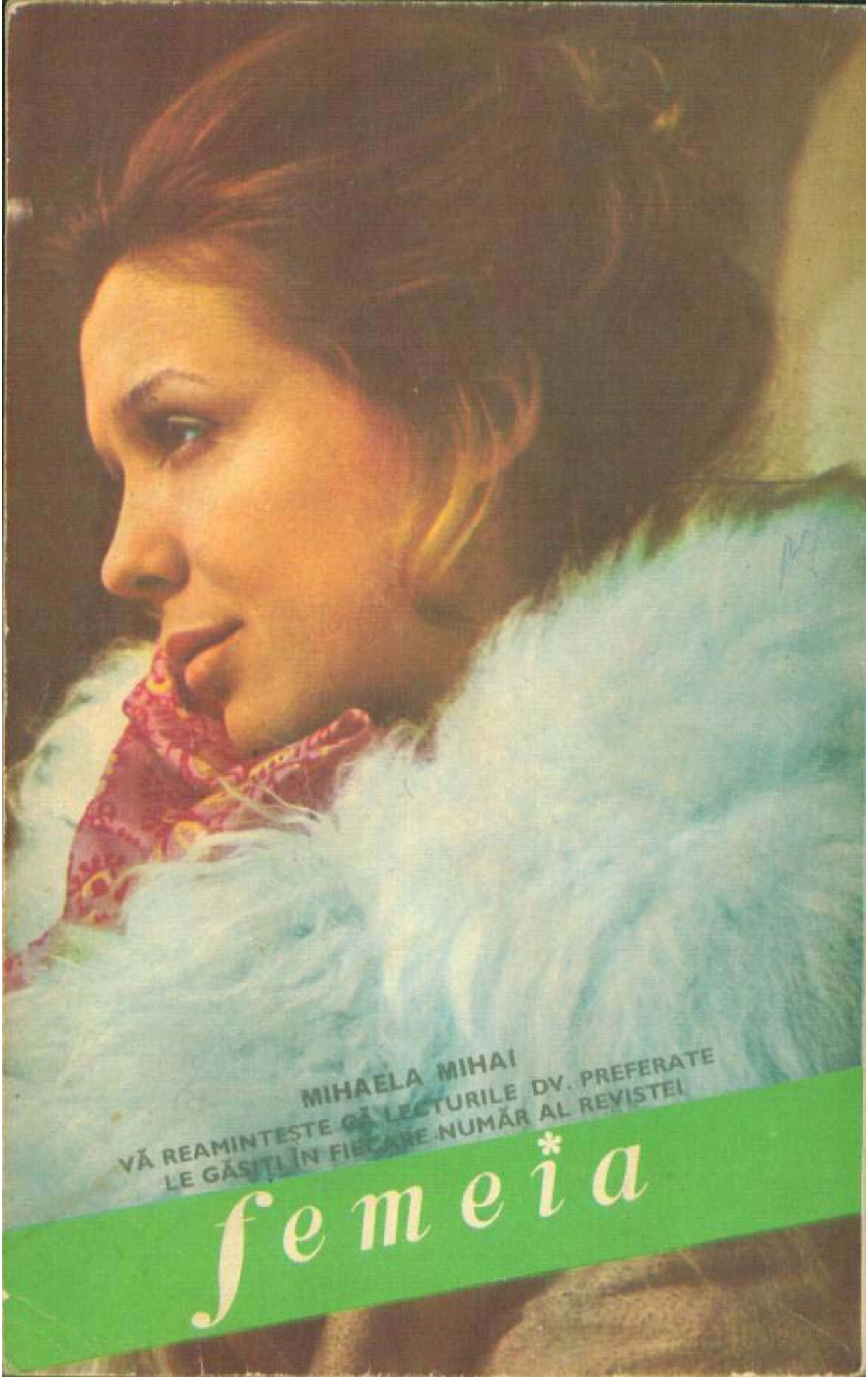
ALMANAHUL FEMEIA 1972
editat de redacția revistei FEMEIA.

Prezentarea artistică: RADU GEORGESCU

Prezentarea tehnică: IULIU ȘANDOR

Coperta a IV-a: SPIREA TOMESCU

Tiparul executat la Combinatul poligrafic «Casa Scînteii»


MIHAELA MIHAI
VĂ REAMINTEȘTE CĂ LECTURILE DV. PREFERATE
LE GĂSIȚI ÎN FIECARE NUMĂR AL REVISTEI
femeia